

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

IL POTERE DELL'ACQUA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:15 - 07:45 JOY WALK <small>HIT</small>	08:00 - 08:45 ACQUA TONIC	08:30 - 09:15 POWER DEFINITION	07:00 - 08:00 NUOTO MASTER	07:15 - 07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE
08:30 - 09:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:00 PIÙ DRAIN CYCLE	08:00 - 08:45 ACQUA HIT	07:45 - 08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:45 PIÙ CYCLE	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN
09:15 - 09:45 ORIGINAL STEP REEBOK	10:00 - 10:30 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	11:15 - 12:00 ACQUA DRAIN	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	08:30 - 09:00 BUTT LIFT	11:00 - 11:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	11:00 - 11:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:45 - 10:15 BUTT LIFT	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	12:45 - 13:30 CROSS TOTAL BODY	10:00 - 10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:15 - 10:00 PIÙ CYCLE	11:30 - 11:45 EXPRESS ADDOMINALI	
10:30 - 11:15 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	15:00 - 15:45 ACQUA DRAIN	10:30 - 10:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:15 - 11:00 ACQUA DRAIN	12:00 - 12:45 ACQUA TONIC	
10:30 - 11:30 PIÙ YOGA	16:15 - 17:00 PIÙ PILATES	16:30 - 17:15 ACQUA TONIC	11:00 - 11:45 ACQUA TONIC	11:15 - 12:00 PIÙ PILATES		
11:30 - 12:00 JOY WALK <small>HIT</small>	17:15 - 17:30 EXPRESS PIÙ ROW	17:00 - 17:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC		
12:45 - 13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:15 - 18:00 PIÙ CYCLE	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	15:00 - 15:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE		
12:45 - 13:30 ACQUA HIT	17:30 - 17:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 18:45 JOY WALK <small>HIT</small>	15:30 - 15:45 EXPRESS ADDOMINALI	14:45 - 15:30 ACQUA HIT		
13:15 - 13:30 EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:00 - 19:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	16:00 - 16:30 PIÙ DRAIN CYCLE	16:15 - 16:45 BUTT LIFT		
15:45 - 16:15 PIÙ DRAIN CYCLE	18:00 - 19:00 PIÙ YOGA	19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	17:00 - 17:15 EXPRESS PIÙ ROW		
16:30 - 17:15 ACQUA HIT	18:15 - 19:00 ACQUA HIT	19:45 - 20:30 BOOT CAMP	17:45 - 18:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:15 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
17:15 - 17:45 JOY WALK <small>HIT</small>	19:15 - 19:45 ORIGINAL STEP REEBOK		18:00 - 18:30 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI		
17:45 - 18:00 EXPRESS ADDOMINALI	19:45 - 20:15 BUTT LIFT		18:45 - 19:30 ACQUA DRAIN	18:15 - 19:00 ACQUA HIT		
18:15 - 19:00 ACQUA DRAIN			18:45 - 19:45 PIÙ YOGA	19:15 - 20:00 POWER DEFINITION		
18:15 - 19:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>			19:45 - 20:30 PIÙ CYCLE			
19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI						
19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE						
19:30 - 20:15 POWER DEFINITION						
20:30 - 21:30 NUOTO MASTER						



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
ANTALGIA 10:00 - 10:50	POSTURAL 11:00 - 11:50	ANTALGIA 09:20 - 10:10
ANTALGIA 17:00 - 17:50	ANTALGIA 19:00 - 19:50	ANTALGIA 17:30 - 18:20
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	ANTALGIA 09:00 - 09:50	ANTALGIA 09:30 - 10:20
POSTURAL 18:30 - 19:20	ANTALGIA 18:30 - 19:20	

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

IL POTERE DELL'ACQUA

Lunedì

08:30-09:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:15-09:45	ORIGINAL STEP REEBOK
09:45-10:15	BUTT LIFT
10:30-11:15	ACQUA TONIC
10:30-11:30	PIÙ YOGA
12:45-13:30	PIÙ CYCLE
15:00-15:30	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
15:45-16:15	PIÙ DRAIN CYCLE
16:30-17:15	ACQUA <small>HIT</small>
17:15-17:30	EXPRESS PIÙ ROW
17:30-18:00	JOY WALK <small>HIT</small>
18:15-19:00	ACQUA DRAIN
18:15-19:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
19:00-19:15	EXPRESS ADDOMINALI
19:15-20:00	PIÙ CYCLE
19:30-20:15	POWER DEFINITION
20:30-21:30	NUOTO MASTER

Martedì

08:00-08:45	ACQUA TONIC
09:00-09:45	POWER DEFINITION
10:15-10:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
10:15-11:00	ACQUA DRAIN
12:45-13:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
13:15-13:30	EXPRESS ADDOMINALI
16:15-17:00	PIÙ PILATES
17:15-17:30	EXPRESS PIÙ ROW
17:15-18:00	PIÙ CYCLE
17:30-17:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-19:00	PIÙ YOGA
18:15-19:00	ACQUA <small>HIT</small>
19:15-19:45	ORIGINAL STEP REEBOK
19:45-20:15	BUTT LIFT

Mercoledì

08:30-09:00	JOY WALK <small>HIT</small>
09:00-09:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:30-11:00	PIÙ DRAIN CYCLE
11:15-12:00	ACQUA DRAIN
12:45-13:30	CROSS TOTAL BODY
15:15-15:45	JOY WALK <small>HIT</small>
16:00-16:45	ACQUA TONIC
17:00-17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-18:45	JOY WALK <small>HIT</small>
19:00-19:30	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
19:00-19:45	ACQUA TONIC
19:45-20:30	BOOT CAMP

Giovedì

07:00-08:00	NUOTO MASTER
08:00-08:45	ACQUA <small>HIT</small>
09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
10:30-10:45	EXPRESS ADDOMINALI
11:00-11:45	ACQUA TONIC
12:45-13:30	POWER DEFINITION
15:00-15:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
15:30-15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00-16:30	PIÙ DRAIN CYCLE
17:00-17:45	PIÙ SHAPE
17:45-18:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:30	ORIGINAL STEP REEBOK
18:45-19:30	ACQUA DRAIN
18:45-19:45	PIÙ YOGA
19:45-20:30	PIÙ CYCLE

Venerdì

07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
08:30-09:00	BUTT LIFT
09:15-10:00	PIÙ CYCLE
10:15-11:00	ACQUA DRAIN
11:15-12:00	PIÙ PILATES
12:45-13:30	ACQUA <small>HIT</small>
12:45-13:30	PIÙ CYCLE
14:45-15:30	ACQUA <small>HIT</small>
16:15-16:45	BUTT LIFT
17:00-17:15	EXPRESS PIÙ ROW
17:15-18:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-19:00	ACQUA <small>HIT</small>
19:15-19:30	EXPRESS PIÙ ROW
19:30-20:00	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>

Sabato

09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:45	PIÙ CYCLE
11:00-11:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
11:30-11:45	EXPRESS ADDOMINALI
12:00-12:45	ACQUA TONIC

Domenica

09:00-09:45	PIÙ CYCLE
10:00-10:45	ACQUA DRAIN
11:00-11:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
POSTURAL 10:00-10:50	ANTALGIA 11:00-11:50	ANTALGIA 09:20-10:10
ANTALGIA 17:00-17:50	ANTALGIA 19:00-19:50	ANTALGIA 17:30-18:20
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POSTURAL 18:30-19:20	ANTALGIA 09:00-09:50	ANTALGIA 09:30-10:20
	ANTALGIA 18:30-19:20	

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

CROSS TOTAL BODY Un allenamento di un'ora pensato per tornare a fare attività fisica e riattivare i muscoli di tutto il corpo. Grazie ad un'alternanza di allenamento cardio con il rowing e muscolare con il castello cross, sotto la guida di un nostro trainer qualificato, ti porteremo a riacquistare forma fisica, forza e potenza in modo graduale.

SHOCK WAVE L'ultima esclusiva Sportpiù. Il tuo corpo verrà "shockato" da onde alternate di camminata ad alta intensità per incenerire i grassi e contrazioni muscolari per una tonificazione globale.

POWER DEFINITION Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

BOOTCAMP Gli "Urban Soldiers" si incontrano all'aria aperta in qualsiasi stagione per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpite ed allenare il vostro corpo come un atleta, preparatevi a sudare e mettere alla prova la vostra forza di volontà spinti dall'entusiasmo della tribù e dalla guida del leader.

PIÙ ROW Un allenamento HIIT completo ed efficace per tutto il corpo, che ti permetterà di eseguire quasi 400 addominali in soli 15 minuti.

TONO E FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo.

BUTT LIFT "Ascensore per i glutei"

Dal Brasile il corso che tonifica e modella i glutei. In una lezione "sentirai" l'allenamento, in 10 lezioni "vedrai" i risultati, in 20 raggiungerai l'obiettivo!

PIÙ SHAPE Cambia il tuo corpo nei punti giusti con questa lezione di tonificazione total body. Risultati assicurati per un corpo più snello e sodo a prova di specchio.

IL POTERE DELL'ACQUA

Entra in acqua ed è subito magia! Un gesto semplice come quello di muoversi in acqua ha tanti benefici, tra cui un'efficace azione tonificante e brucia grassi. Il massaggio dell'acqua a 30° sul corpo riattiva la microcircolazione ed è quindi un ottimo alleato contro la ritenzione idrica; sentirai subito la pelle tonica e compatta, le gambe sgonfie e leggere.

ACQUA DRAIN Allenamento rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica e drenare gambe e giro vita.

ACQUA HIIT Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta intensità.

ACQUA TONIC Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

NUOTO MASTER Perfezionamento della nuotata abbinato ad un allenamento alla resistenza.

DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

ORIGINAL STEP REEBOK Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma originale Step Reebok è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

PIÙ DRAIN CYCLE Facile pedalata di 30min con stimoli variabili con frequenza cardiaca costante. Ottimo lavoro per la circolazione e per il dimagrimento.

PIÙ CYCLE Tutti insieme per una pedalata a colori per allenare tutto il corpo e migliorare la resistenza. I tuoi grassi continueranno a bruciare per le prossime 16 ore.

BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

PIU' PILATES Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica che ti porterà nel fantastico mondo del Pilates Sportpiù. Diminuiranno le tensioni muscolari, rafforzerai il "core" migliorando la postura e libererai la mente.

PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

SPORTPIU'
CLUB RESORT

PLANNING CORSI- CENATE SOTTO RESORT IN VIGORE DA LUNEDÌ 28 NOVEMBRE

CLUB da Lunedì a Venerdì 7:00 - 22:00 / Sabato 8:00 - 17:00 / Domenica 8:00 - 14:00

SALA FITNESS da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:45 / Sabato 8:00 - 16:45 / Domenica 8:00 - 13:45

I corsi saranno sempre su prenotazione tramite App PiùZone e App Sportpiù.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT

GRASSI BRUCIATI

EFFETTO BRUCIAGRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO



PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
POSTURAL 10:00 - 10:50	ANTALGIA 11:00 - 11:50	ANTALGIA 09:20 - 10:10		ANTALGIA 09:00 - 09:50	ANTALGIA 09:30 - 10:20	
ANTALGIA 17:00 - 17:50	ANTALGIA 19:00 - 19:50	ANTALGIA 17:30 - 18:20	POSTURAL 18:30 - 19:20	ANTALGIA 18:30 - 19:20		

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SPORTPIÙ
CLUB RESORT