

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
08:30-09:15 PIÙ SHAPE	07:15-07:45 SHOCK WAVE HIT	08:30-09:15 SHOCK WAVE HIT	07:15-07:45 JOY WALK HIT	07:15-07:45 SHOCK WAVE HIT	09:00-09:45 SHOCK WAVE HIT	09:00-09:30 JOY WALK HIT
09:15-09:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:15-10:00 ORIGINAL STEP REEBOK	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:15-10:00 ACQUA DRAIN	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI
09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW	08:30-09:15 ACQUA DRAIN	10:00-10:30 BUTT LIFT	08:30-09:15 PIÙ SHAPE	08:30-09:15 POWER DEFINITION	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:30 ACQUA HIT
09:30-10:15 ACQUA TONIC	09:00-09:30 JOY WALK HIT	10:30-11:15 ACQUA TONIC	09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW	09:15-10:00 ACQUA TONIC	10:15-11:00 PIÙ PILATES	10:00-10:45 PIÙ SHAPE
10:00-10:45 SHOCK WAVE HIT	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:45-11:15 JOY WALK HIT	09:30-10:15 ACQUA DRAIN	09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW	10:30-11:00 JOY WALK HIT	10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI
10:30-11:15 PIÙ PILATES	09:45-10:15 BUTT LIFT	11:15-11:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	11:15-12:00 PIÙ SHAPE	11:00-11:45 SHOCK WAVE HIT
11:30-12:15 ACQUA DRAIN	10:15-10:30 EXPRESS PIÙ ROW	11:30-12:15 PIÙ PILATES	10:30-11:15 PIÙ PILATES	10:15-11:00 SHOCK WAVE HIT	11:15-12:00 ACQUA HIT	11:15-12:00 ACQUA TONIC
12:45-13:30 ACQUA HIT	10:30-11:30 TAI JI QUAN	13:00-13:15 EXPRESS PIÙ ROW	10:45-11:15 JOY WALK HIT	10:30-11:30 PIÙ YOGA	12:15-12:30 EXPRESS ADDOMINALI	
12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT	11:00-11:45 ACQUA TONIC	13:00-13:45 ACQUA TONIC	11:30-12:15 ACQUA TONIC	11:15-12:00 ACQUA HIT	12:30-12:45 EXPRESS PIÙ ROW	
15:15-15:45 SHOCK WAVE HIT	12:45-13:30 PIÙ SHAPE	13:15-13:30 EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:30 POWER DEFINITION	12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT	15:00-15:45 SHOCK WAVE HIT	
16:00-16:45 ACQUA TONIC	15:45-16:30 ACQUA TONIC	16:15-17:00 ACQUA DRAIN	15:30-16:15 ACQUA DRAIN	15:00-15:30 JOY WALK HIT	15:00-15:45 ACQUA TONIC	
17:00-17:30 JOY WALK HIT	17:00-17:45 PIÙ SHAPE	17:00-17:30 SHOCK WAVE HIT	16:30-17:00 JOY WALK HIT	15:45-16:30 ACQUA TONIC		
17:00-18:00 PIÙ YOGA	17:00-17:45 ACQUA DRAIN	17:15-17:45 ORIGINAL STEP REEBOK	17:00-17:15 EXPRESS PIÙ ROW	17:15-18:00 PIÙ PILATES		
17:30-18:15 ACQUA HIT	17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW	17:45-18:15 BUTT LIFT	17:15-18:00 ACQUA TONIC	17:15-18:00 SHOCK WAVE HIT		
17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW	18:00-18:45 SHOCK WAVE HIT	18:00-18:30 JOY WALK HIT	17:30-18:15 SHOCK WAVE HIT	18:00-18:15 EXPRESS PIÙ ROW		
18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00-18:45 PIÙ PILATES	18:30-19:30 PIÙ YOGA	18:15-18:45 BUTT LIFT	18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI		
18:15-19:00 SHOCK WAVE HIT	19:00-19:30 JOY WALK HIT	18:45-19:30 SHOCK WAVE HIT	19:00-19:45 ACQUA HIT	18:30-19:15 POWER DEFINITION		
18:30-19:15 ORIGINAL STEP REEBOK	19:00-19:45 ACQUA HIT	19:00-19:45 ACQUA TONIC	19:00-19:45 PIÙ SHAPE	18:30-19:15 ACQUA HIT		
19:00-19:45 ACQUA TONIC	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:30 BOOT CAMP	19:30-20:00 JOY WALK HIT		
19:15-19:45 BUTT LIFT	19:45-20:30 POWER DEFINITION	19:45-20:00 EXPRESS PIÙ ROW	20:00-21:00 NUOTO MASTER			
19:45-20:30 BOOT CAMP		20:00-20:45 PIÙ SHAPE				
20:00-20:30 JOY WALK HIT						

PiùBALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

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

PLANNING CORSI- CURNO RESORT IN VIGORE DA MARTEDÌ 3 GENNAIO

CLUB: Lun-Ven 7:00 - 22:00 / Sab 8:00 - 17:00 / Dom 8:00 - 14:00
 SALA FITNESS: Lun-Ven 7:00 - 21:45 / Sab 8:00 - 16:45 / Dom 8:00 - 13:45
 PISCINA E ACQUA CIRCUIT: Lun-Ven 7:00 - 22:00 / Sab 8:00 - 17:00 / Dom 8:00 - 14:00
 VITALITY AREA: Lun-Ven 9:30 - 21:30 / Sab 9:30 - 16:30 / Dom 9:30 - 13:30

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

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.

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!

PIÙSHAPE 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.

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.

JOYWALK La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

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.

TAI JI QUAN La pratica costante di questa disciplina cinese aumenta l'elasticità muscolare, dona armonia, migliora la circolazione, il metabolismo e la respirazione.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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





PiùBALANCE[®]
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ANTALGIA 10:30 - 11:20		ANTALGIA 09:30 - 10:20			
ANTALGIA 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



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
I PLANNING SEMPRE
AGGIORNATI

SPORTPIÙ
CLUB RESORT