

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



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	

PLANNING CORSI- CENATE SOTTO 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.

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.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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





Più **BALANCE**®

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