

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
08:00-08:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	06:45-07:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00-09:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	06:45-07:15 CROSS TOTAL BODY	07:15-07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	10:00-10:30 ACQUA PARK
08:30-08:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:30 ACQUA PARK	12:00-12:30 ACQUA PARK
09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	08:00-08:45 ACQUA TONIC	10:00-10:30 PIÙ DRAIN CYCLE	08:00-08:45 ACQUA <small>HIT</small>	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	12:00-12:30 ACQUA PARK	15:30-16:00 ACQUA PARK
09:30-10:00 BUTT LIFT	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	11:00-11:45 ACQUA DRAIN	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	10:00-10:45 ACQUA DRAIN	15:30-16:00 ACQUA PARK	
10:15-11:00 ACQUA TONIC	10:00-10:45 ACQUA DRAIN	12:45-13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:00-10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	11:00-11:45 PIÙ PILATES		
12:45-13:30 PIÙ CYCLE	12:45-13:30 CROSS TOTAL BODY	13:15-13:30 EXPRESS ADDOMINALI	10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:30 PIÙ CYCLE		
12:45-13:30 ACQUA TONIC	16:00-16:45 PIÙ PILATES	16:00-16:45 ACQUA TONIC	11:00-11:45 ACQUA TONIC	15:45-16:30 ACQUA DRAIN		
15:30-16:00 CROSS TOTAL BODY	17:00-17:45 PIÙ CYCLE	17:00-17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45-13:30 POWER DEFINITION	17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:15-19:00 ACQUA <small>HIT</small>	17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:45 PIÙ SHAPE	18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI		
16:30-17:15 ACQUA <small>HIT</small>	19:15-19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00-18:30 PIÙ DRAIN CYCLE	18:00-18:30 CROSS TOTAL BODY	18:30-19:15 ACQUA <small>HIT</small>		
17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:45-20:15 BUTT LIFT	18:45-19:15 CROSS TOTAL BODY	18:45-19:30 ACQUA DRAIN	19:30-20:00 PIÙ DRAIN CYCLE		
18:15-19:00 ACQUA DRAIN			19:45-20:30 PIÙ CYCLE			
19:15-20:00 PIÙ CYCLE						
19:30-20:15 POWER DEFINITION						

SPORTPIU' RESORT PRENOTA I TUOI CORSI DALL' APP SPORTPIU' RESORT

PIÙ BALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
POSTURAL 11:10-12:00	ANTALGIA 11:00-11:50	
	ANTALGIA 18:00-18:50	
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	ANTALGIA 11:10-12:00	
ANTALGIA 18:30-19:20		

**PLANNING CORSI- CENATE SOTTO RESORT
IN VIGORE DA SABATO 30 AGOSTO**

CLUB• Lun-Ven 6:30 - 21:30 / Sab 8:00 - 17:00 / Dom 8:00 - 14:00
TUTTE LE ATTIVITÀ CHIUDONO 30 MIN PRIMA DELL'ORARIO DEL CLUB
VITALITY AREA• Lun-Ven 10:00 - 21:00 / Sab 9:30 - 16:30 / Dom 9:30 - 13:30



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

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT

GRASSI BRUCIATI

EFFETTO BRUCIAGRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO

ALLENAMENTO HIIT: 30 minuti