

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 | 06:45-07:30 PIÙ CYCLE 07:30-07:45 EXPRESS ADDOMINALI 08:45-09:30 PIÙ CYCLE 09:15-10:00 ACQUA HIT 09:45-10:00 EXPRESS PIÙ ROW 10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI 10:15-11:00 SHOCK WAVE HIT 10:15-11:00 PIÙ PILATES 11:15-12:00 ACQUA DRAIN 12:45-13:30 PIÙ CYCLE 13:00-13:45 ACQUA TONIC 16:00-16:45 ACQUA TONIC 17:00-17:45 PIÙ CYCLE 17:30-18:15 ACQUA DRAIN 17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI 18:15-19:00 SHOCK WAVE HIT 18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK 19:00-19:30 BUTT LIFT 19:00-19:45 ACQUA TONIC 19:30-20:15 BOOT CAMP | 07:00-07:45 ACQUA CIRCUIT 07:00-07:45 SHOCK WAVE HIT 08:45-09:30 PIÙ SHAPE 09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW 10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI 10:00-10:45 ACQUA TONIC 10:15-10:45 PIÙ DRAIN CYCLE 11:30-12:15 ACQUA DRAIN 12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT 15:45-16:30 ACQUA DRAIN 17:00-17:45 PIÙ SHAPE 17:15-18:00 ACQUA TONIC 18:00-18:45 SHOCK WAVE HIT 18:15-19:00 PIÙ PILATES 19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI 19:00-19:45 ACQUA HIT 19:15-20:00 PIÙ CYCLE 19:30-20:15 POWER DEFINITION | 07:00-07:45 PIÙ CYCLE 09:00-09:45 POWER DEFINITION 09:30-10:15 ACQUA HIT 10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI 10:15-10:30 EXPRESS PIÙ ROW 10:30-11:00 JOY WALK HIT 11:15-12:00 PIÙ PILATES 11:30-12:15 ACQUA TONIC 12:45-13:30 PIÙ CYCLE 16:00-16:45 ACQUA DRAIN 17:00-17:30 SHOCK WAVE HIT 17:30-18:00 ORIGINAL STEP REEBOK 17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI 18:00-18:30 BUTT LIFT 18:00-18:30 JOY WALK HIT 18:30-19:00 PIÙ BOOTY 18:45-19:30 ACQUA HIT 19:00-19:45 SHOCK WAVE HIT 19:45-20:30 PIÙ CYCLE | 07:00-07:30 JOY WALK HIT 07:30-07:45 EXPRESS ADDOMINALI 08:15-09:00 SHOCK WAVE HIT 09:00-09:15 EXPRESS ADDOMINALI 09:15-10:00 PIÙ CYCLE 10:30-11:15 ACQUA TONIC 12:45-13:30 ACQUA HIT 12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT 17:15-17:45 JOY WALK HIT 17:15-18:00 ACQUA TONIC 18:15-19:00 PIÙ SHAPE 18:15-19:00 PIÙ CYCLE 19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI 19:15-20:00 SHOCK WAVE HIT 19:15-20:00 ACQUA TONIC 19:30-20:15 BOOT CAMP | 07:00-07:30 PIÙ BOOTY 07:30-07:45 EXPRESS ADDOMINALI 09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK 09:30-10:00 BUTT LIFT 10:00-10:15 EXPRESS PIÙ ROW 10:15-11:00 SHOCK WAVE HIT 10:15-11:00 ACQUA DRAIN 12:45-13:30 ACQUA TONIC 12:45-13:30 PIÙ CYCLE 16:00-16:45 ACQUA TONIC 17:00-17:45 PIÙ PILATES 17:15-18:00 SHOCK WAVE HIT 18:00-18:15 EXPRESS PIÙ ROW 18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI 18:15-19:00 ACQUA DRAIN 18:30-19:15 POWER DEFINITION 19:15-20:00 PIÙ CYCLE | 09:00-09:45 PIÙ CYCLE 09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI 10:00-10:45 PIÙ PILATES 10:15-11:00 SHOCK WAVE HIT 11:00-11:15 EXPRESS ADDOMINALI 11:00-11:30 ACQUA PARK 11:15-12:00 PIÙ SHAPE 11:00-11:30 ACQUA PARK 11:15-12:00 PIÙ SHAPE 12:30-13:00 ACQUA PARK 15:00-15:45 SHOCK WAVE HIT 16:00-16:30 ACQUA PARK | 09:00-09:45 SHOCK WAVE HIT 10:00-10:45 PIÙ SHAPE 10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI 11:00-11:30 ACQUA PARK 11:15-12:00 PIÙ CYCLE 12:30-13:00 ACQUA PARK 16:00-16:30 ACQUA PARK |

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

PiùBALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ |
|----------------------|----------------------|-----------|
| | ANTALGIA 10:40-11:30 | |
| GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
| ANTALGIA 11:10-12:00 | | |
| ANTALGIA 18:30-19:20 | | |



**PLANNING CORSI- CURNO RESORT
IN VIGORE DA SABATO 30 AGOSTO**

CLUB Lun-Ven 6:30 - 22:00 / 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 - 21:30 / 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.

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.

PIÙ BOOTY Un'esplosiva combo tra lavoro cardio su vogatori mixato a stazioni muscolari specifiche per potenziare gambe e glutei.

L'accesso è riservato a chi possiede la fascia PiùZone.

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.

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

