

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

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

Martedì

06:45-07:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:15-07:30	EXPRESS ADDOMINALI
08:00-08:45	ACQUA TONIC
09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:45	ACQUA DRAIN
12:45-13:30	CROSS TOTAL BODY
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:00-17:45	PIÙ CYCLE
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

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

Giovedì

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

Venerdì

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

Sabato

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

Domenica

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



PRENOTA I TUOI CORSI DALL' APP SPORTPIÙ RESORT



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

PLANNING CORSI- CENATE SOTTO RESORT IN VIGORE DA SABATO 13 SETTEMBRE

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

ALLENAMENTO HIIT - 30 minuti
High Intensive Interval Training

ALLENAMENTO CARDIO TRADIZIONALE