


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



PRENOTA I TUOI  
CORSI DALL' APP  
SPORTPIÙ RESORT



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
	<div>ANTALGIA 10:40 - 11:30</div>	
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<div>ANTALGIA 11:10 - 12:00</div>		

PLANNING CORSI- CURNORRESORT

IN VIGORE DA LUNEDÌ 29 SETTEMBRE

CLUB• Lun-Ven 6:30 - 22:00 / Sab 8:00 - 17:00 / Dom 8:00 - 14:00



PRENOTA I TUOI  
CORSI DALL' APP  
SPORTPIÙ 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		

SPORTPIU'  
CLUB RESORT

PLANNING CORSI- CURNO RESORT  
IN VIGORE DA LUNEDÌ 29 SETTEMBRE

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

DIMAGRIMENTO		FORZA E RESISTENZA		TONO E FORMA		BODY & MIND		IL POTERE DELL'ACQUA					
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica	
06:45 - 07:30	PIÙ CYCLE	07:00 - 07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	07:00 - 07:45	PIÙ CYCLE	06:45 - 07:30	PIÙ SHAPE	07:00 - 07:30	PIÙ BOOTY	09:00 - 09:45	PIÙ CYCLE	09:00 - 09:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	08:30 - 09:00	JOY WALK <small>HIT</small>	08:15 - 09:00	ACQUA TONIC	07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	09:15 - 10:00	ACQUA TONIC	09:15 - 10:00	ACQUA HIT
08:45 - 09:30	PIÙ CYCLE	09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE	09:00 - 09:30	MOBILITÀ	08:15 - 09:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	08:15 - 08:45	PIÙ DRAIN CYCLE	09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:45	PIÙ SHAPE
09:15 - 10:00	ACQUA HIT	09:15 - 10:00	ACQUA DRAIN	09:15 - 10:00	POWER DEFINITION	09:00 - 09:15	EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:30	ORIGINAL STEP REEBOK	10:00 - 10:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:45 - 11:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30 - 10:00	PIÙ BOOTY	09:30 - 10:30	REFORMER <small>NEW</small>	10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	09:15 - 10:00	PIÙ CYCLE	09:15 - 10:00	ACQUA HIT	10:15 - 11:00	PIÙ PILATES	11:00 - 11:45	ACQUA TONIC
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	10:15 - 10:30	EXPRESS PIU ROW	09:15 - 10:15	PIÙ PILATES	09:30 - 10:00	BUTT LIFT	11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE	11:15 - 12:00	PIÙ CYCLE
10:15 - 11:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:00 - 10:15	EXPRESS PIU ROW	10:15 - 11:00	ACQUA HIT	10:15 - 11:00	ACQUA HIT	09:30 - 10:30	REFORMER <small>NEW</small>	11:15 - 12:00	ACQUA HIT		
10:15 - 11:00	PIÙ PILATES	10:15 - 10:45	PIÙ DRAIN CYCLE	10:30 - 11:00	JOY WALK <small>HIT</small>	12:45 - 13:30	ACQUA HIT	10:00 - 10:15	EXPRESS PIU ROW	12:00 - 12:15	EXPRESS ADDOMINALI		
11:15 - 12:00	ACQUA DRAIN	11:00 - 11:45	ACQUA TONIC	11:15 - 12:00	PIÙ PILATES	12:45 - 13:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:15 - 11:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:15 - 13:00	PIÙ CYCLE		
12:45 - 13:30	PIÙ CYCLE	12:45 - 13:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30	PIÙ CYCLE	15:15 - 16:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:30 - 11:30	PIÙ YOGA	12:45 - 13:45	REFORMER <small>NEW</small>		
12:45 - 13:45	REFORMER <small>NEW</small>	15:15 - 16:00	ACQUA DRAIN	16:00 - 16:45	ACQUA DRAIN	16:00 - 17:00	REFORMER <small>NEW</small>	11:15 - 12:00	ACQUA DRAIN	15:00 - 15:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
15:00 - 15:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	16:00 - 17:00	REFORMER <small>NEW</small>	17:00 - 17:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:00 - 17:45	ACQUA TONIC	12:45 - 13:30	PIÙ CYCLE	15:00 - 15:45	ACQUA TONIC		
15:30 - 15:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:00 - 17:45	PIÙ SHAPE	17:30 - 18:00	ORIGINAL STEP REEBOK	17:15 - 17:45	JOY WALK <small>HIT</small>	15:30 - 16:15	ACQUA TONIC				
16:00 - 16:45	ACQUA TONIC	17:15 - 17:45	PIÙ DRAIN CYCLE	17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 19:00	PIÙ SHAPE	17:00 - 17:45	PIÙ PILATES				
17:00 - 17:30	MOBILITÀ	18:00 - 18:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:00 - 18:30	BUTT LIFT	18:15 - 19:00	PIÙ CYCLE	17:15 - 18:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>				
17:00 - 17:45	PIÙ CYCLE	18:15 - 19:00	PIÙ PILATES	18:00 - 18:30	JOY WALK <small>HIT</small>	19:00 - 19:15	EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 18:15	EXPRESS PIU ROW				
17:30 - 18:15	ACQUA DRAIN	19:00 - 19:15	EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 19:00	REFORMER <small>NEW</small>	19:00 - 20:00	REFORMER <small>NEW</small>	18:00 - 19:00	REFORMER <small>NEW</small>				
17:45 - 18:00	EXPRESS PIU ROW	19:00 - 19:45	ACQUA HIT	18:30 - 19:00	PIÙ BOOTY	19:15 - 20:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:15 - 18:30	EXPRESS ADDOMINALI				
18:00 - 18:15	EXPRESS ADDOMINALI	19:15 - 20:00	PIÙ CYCLE	18:45 - 19:30	ACQUA TONIC	19:30 - 20:15	BOOT CAMP	18:15 - 19:00	ACQUA HIT				
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:30 - 20:15	POWER DEFINITION	19:00 - 20:00	PIÙ YOGA			18:30 - 19:15	POWER DEFINITION				
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK			19:15 - 20:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>			19:15 - 20:00	PIÙ CYCLE				
18:30 - 19:15	PIÙ CYCLE			19:45 - 20:30	PIÙ CYCLE								
19:00 - 19:30	BUTT LIFT												
19:00 - 19:45	ACQUA TONIC												
19:30 - 20:15	BOOT CAMP												
19:30 - 20:30	REFORMER <small>NEW</small>												
20:00 - 20:30	JOY WALK <small>HIT</small>												



PRENOTA I TUOI  
CORSI DALL' APP  
SPORTPIÙ RESORT



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
	ANTALGIA 11:00-11:50	
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ANTALGIA 11:00-11:50		

PLANNING CORSI- CURNO RESORT

IN VIGORE DA MARTEDÌ 9 DICEMBRE

CLUB• Lun-Ven 6:30 - 22:00 / Sab 8:00 - 17:00 / Dom 8:00 - 14:00

**SPORTPIU'**  
CLUB RESORT

PLANNING CORSI- CURNO RESORT  
IN VIGORE DA MARTEDÌ 9 DICEMBRE

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



PRENOTA I TUOI  
CORSI DALL' APP  
SPORTPIÙ RESORT

**PiùBALANCE**  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

ANTALGIA  
11:00-11:50

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

ANTALGIA  
11:00-11:50

ANTALGIA  
18:00-18:50

# 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.

**NEW**

**REFORMER** È un allenamento di resistenza che utilizza molle ed elastici per tonificare e scolpire la muscolatura in modo fluido e controllato, migliorando forza, postura e tono. Ogni gesto lavora in profondità su gambe, glutei, addome e schiena.

**HIIT**

**HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING**

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

