

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

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

 PRENOTA I TUOI
CORSI DALL' APP
SPORTPIÙ RESORT

 **Più BALANCE®**
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		

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

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**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
	ANTALGIA 11:00-11:50	

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ANTALGIA 11:00-11:50		

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 allenate 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!

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.

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

