

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 HIIT	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 HIIT
10:00-10:15	EXPRESS ABDOMINALI	09:45-10:00	EXPRESS ABDOMINALI	10:15-10:30	EXPRESS PIU 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 PIU ROW	10:15-11:00	ACQUA HIIT	10:15-11:00	ACQUA HIIT	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 HIIT	10:00-10:15	EXPRESS PIU 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 PIU 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 PIU ROW	19:00-19:45	ACQUA HIIT	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 HIIT
18:15-19:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</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>HIIT</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>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	
ANTALGIA 11:00-11:50		

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì 25	Venerdì 26	Sabato	Domenica
06:45-07:30 PIÙ CYCLE	07:00-07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	 Giovedì 25 <i>Buon Natale</i>	 Venerdì 26 <i>Santo Stefano</i>	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>	09:15-10:00 ACQUA TONIC			09:15-10:00 ACQUA TONIC	09:15-10:00 ACQUA <small>HIT</small>
08:45-09:30 PIÙ CYCLE	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI			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	10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>			10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-10:30 REFORMER <small>NEW</small>	10:15-11:00 PIÙ PILATES	 Giovedì 1 <i>Buon 2026</i>	 Venerdì	10:15-11:00 PIÙ PILATES	11:00-11:45 ACQUA TONIC
10:15-11:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	11:15-12:00 PIÙ SHAPE			11:15-12:00 PIÙ SHAPE	11:15-12:00 PIÙ CYCLE
10:15-11:00 PIÙ PILATES	10:00-10:15 EXPRESS PIÙ ROW	11:15-12:00 ACQUA <small>HIT</small>			11:15-12:00 ACQUA <small>HIT</small>	
11:15-12:00 ACQUA DRAIN	10:15-10:45 PIÙ DRAIN CYCLE	12:00-12:15 EXPRESS ADDOMINALI			12:00-12:15 EXPRESS ADDOMINALI	
12:45-13:30 PIÙ CYCLE	11:00-11:45 ACQUA TONIC	12:15-13:00 PIÙ CYCLE			12:15-13:00 PIÙ CYCLE	
12:45-13:45 REFORMER <small>NEW</small>	12:45-13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45-13:45 REFORMER <small>NEW</small>			12:45-13:45 REFORMER <small>NEW</small>	
15:00-15:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	15:15-16:00 ACQUA DRAIN	15:00-15:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>			15:00-15:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
15:30-15:45 EXPRESS ADDOMINALI	16:00-17:00 REFORMER <small>NEW</small>	15:00-15:45 ACQUA TONIC			15:00-15:45 ACQUA TONIC	
16:00-16:45 ACQUA TONIC	17:00-17:45 PIÙ SHAPE				10:30-11:30 PIÙ YOGA	
17:00-17:45 PIÙ CYCLE	18:00-18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>				11:15-12:00 ACQUA DRAIN	
17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW	18:15-19:00 PIÙ PILATES				12:45-13:30 PIÙ CYCLE	
18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI				15:30-16:15 ACQUA TONIC	
18:15-19:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:00-19:45 ACQUA <small>HIT</small>				17:00-17:45 PIÙ PILATES	
18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	19:15-20:00 PIÙ CYCLE				17:15-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
18:30-19:15 PIÙ CYCLE	19:30-20:15 POWER DEFINITION				18:00-18:15 EXPRESS PIÙ ROW	
19:00-19:30 BUTT LIFT					18:00-19:00 REFORMER <small>NEW</small>	
19:00-19:45 ACQUA TONIC	09:00-09:45 PIÙ CYCLE				18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI	
19:30-20:15 BOOT CAMP	09:15-10:00 ACQUA TONIC				18:15-19:00 ACQUA <small>HIT</small>	
19:30-20:30 REFORMER <small>NEW</small>	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI				18:30-19:15 POWER DEFINITION	
	10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>				19:15-20:00 PIÙ CYCLE	
	10:15-11:00 PIÙ PILATES					
	11:15-12:00 PIÙ SHAPE					
	11:15-12:00 ACQUA <small>HIT</small>					
	12:00-12:15 EXPRESS ADDOMINALI					
	12:15-13:00 PIÙ CYCLE					
Martedì 6						
09:00-09:45 PIÙ CYCLE						
09:15-10:00 ACQUA TONIC						
09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI						
10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>						
10:15-11:00 PIÙ PILATES						
11:15-12:00 PIÙ SHAPE						
11:15-12:00 ACQUA <small>HIT</small>						
12:00-12:15 EXPRESS ADDOMINALI						
12:15-13:00 PIÙ CYCLE						

Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline delibera nazionale CONI 10.05.2017

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

SPORTPIU'
club **RESORT**

PLANNING CORSI
IN VIGORE DA LUNEDÌ 22
DICEMBRE A MARTEDÌ 6

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

ORARI FESTIVITÀ NATALIZIE

24 DICEMBRE 8:00 - 17:00

25 e 26 DICEMBRE CHIUSO

31 DICEMBRE 8:00 - 17:00

1 GENNAIO CHIUSO

6 GENNAIO 8:00 - 14:00



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 elasticci 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

