

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 <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
09:30 - 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 <small>HIT</small>	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 <small>HIT</small>	10:15 - 11:00	ACQUA <small>HIT</small>	09:30 - 10:30	REFORMER <small>NEW</small>	11:15 - 12:00	ACQUA <small>HIT</small>		
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 <small>HIT</small>	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 <small>HIT</small>	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 <small>HIT</small>				
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>												



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



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		

SPORTPIU'  
CLUB RESORT

PLANNING CORSI- CURNÒ 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

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

ANTALGIA  
11:00 - 11:50

ANTALGIA  
18:00 - 18:50

ANTALGIA  
11:00 - 11:50

**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
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:15 - 11:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
10:15 - 11:00	PIÙ PILATES
11:15 - 12:00	ACQUA DRAIN
12:45 - 13:30	PIÙ CYCLE
12:45 - 13:45	REFORMER <small>NEW</small>
15:00 - 15:30	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
15:30 - 15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00 - 16:45	ACQUA TONIC
17:00 - 17:45	PIÙ CYCLE
17:45 - 18:00	EXPRESS PIU' ROW
18:00 - 18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
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>

## Martedì

07:00 - 07:45	<b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>
08:30 - 09:00	<b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>
09:00 - 09:45	<b>PIÙ SHAPE</b>
09:15 - 10:00	<b>ACQUA DRAIN</b>
09:30 - 10:30	<b>REFORMER</b> <small>NEW</small>
09:45 - 10:00	<b>EXPRESS ADDOMINALI</b>
10:00 - 10:15	<b>EXPRESS PIÙ ROW</b>
10:15 - 10:45	<b>PIÙ DRAIN CYCLE</b>
11:00 - 11:45	<b>ACQUA TONIC</b>
12:45 - 13:30	<b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>
15:15 - 16:00	<b>ACQUA DRAIN</b>
16:00 - 17:00	<b>REFORMER</b> <small>NEW</small>
17:00 - 17:45	<b>PIÙ SHAPE</b>
18:00 - 18:45	<b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>
18:15 - 19:00	<b>PIÙ PILATES</b>
19:00 - 19:15	<b>EXPRESS ADDOMINALI</b>
19:00 - 19:45	<b>ACQUA HIT</b>
19:15 - 20:00	<b>PIÙ CYCLE</b>
19:30 - 20:15	<b>POWER DEFINITION</b>

## 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 HIIT
10:15-11:00	PIÙ PILATES
11:15-12:00	PIÙ SHAPE
11:15-12:00	ACQUA HIIT
12:00-12:15	EXPRESS ADDOMINALI
12:15-13:00	PIÙ CYCLE

## Mercoledì

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 HIT
12:00 - 12:15	EXPRESS ADDOMINALI
12:15 - 13:00	PIÙ CYCLE
12:45 - 13:45	REFORMER <small>NEXT</small>
15:00 - 15:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
15:00 - 15:45	ACQUA Tonic

**Giovedì 25**



**Giovedì 1**



## Venerdì 26



## Venerdì

07:00-07:30	PIÙ BOOTY
07:30-07:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:00-09:30	ORIGINAL STEP REEBOK
09:15-10:00	ACQUA HIT
09:30-10:00	BUTT LIFT
09:30-10:30	REFORMER <b>NEW</b>
10:00-10:15	EXPRESS PIÙ ROW
10:15-11:00	SHOCK WAVE <b>HIT</b>
10:30-11:30	PIÙ YOGA
11:15-12:00	ACQUA DRAIN
12:45-13:30	PIÙ CYCLE
15:30-16:15	ACQUA Tonic
17:00-17:45	PIÙ PILATES
17:15-18:00	SHOCK WAVE <b>HIT</b>
18:00-18:15	EXPRESS PIÙ ROW
18:00-19:00	REFORMER <b>NEW</b>
18:15-18:30	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-19:00	ACQUA HIT
18:30-19:15	POWER DEFINITION
19:15-20:00	PIÙ CYCLE

## Sabato

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 HIT
12:00-12:15	EXPRESS ADDOMINALI
12:15-13:00	PIÙ CYCLE
12:45-13:45	REFORMER <small>NEW</small>
15:00-15:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
15:00-15:45	ACQUA Tonic

## Domenica

09:00-09:45	<b>SHOCK WAVE</b> PULIT
09:15-10:00	<b>ACQUA</b> FILT
10:00-10:45	<b>PIÙ SHAPE</b>
10:45-11:00	<b>EXPRESS</b> <b>ADDOMINALI</b>
11:00-11:45	<b>ACQUA</b> TONIC
11:15-12:00	<b>PIÙ CYCLE</b>

**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**  
**FY AREA:** Lun-Ven 10:00 - 21:30 / Sab 9:30 - 16:30 / Dom 9:30 - 13:30

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<sup>®</sup>**  
RESORT

**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

*Buone Feste*



# 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!

**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

