

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	 <b>Giovedì 25</b> <i>Buon Natale</i>	 <b>Venerdì 26</b> <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	 <b>Giovedì 1</b> <i>Buon 2026</i>	 <b>Venerdì</b>	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					
<b>Martedì 6</b>						
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

