

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

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>NEW</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 NEW
10:00-10:15	EXPRESS PIÙ ROW
10:15-11:00	SHOCK WAVE HIT
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 HIT
18:00-18:15	EXPRESS PIÙ ROW
18:00-19:00	REFORMER NEW
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	SHOCK WAVE <small>FREE</small>
09:15 - 10:00	ACQUA HIT
10:00 - 10:45	PIÙ SHAPE
10:45 - 11:00	EXPRESS ADDOMINALI
11:00 - 11:45	ACQUA TONIC
11:15 - 12:00	PIÙ CYCLE

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
TY 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**

SPORTPIL
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

