

## 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         | 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         |
| 07:30-07:45  | EXPRESS ADDOMINALI   | 08:30-09:00        | JOY WALK           | 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              |
| 08:45-09:30  | PIÙ CYCLE            | 09:00-09:45        | PIÙ SHAPE          | 09:00-09:30   | MOBILITÀ             | 08:15-09:00 | SHOCK WAVE         | 08:15-08:45          | PIÙ DRAIN CYCLE      | 09:45-10:00 | EXPRESS ADDOMINALI | 10:00-10:45 | PIÙ SHAPE          |
| 09:15-10:00  | ACQUA                | 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         | 10:45-11:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 09:30-10:00  | PIÙ BOOTY            | 09:30-10:30        | GROUP REFORMER     | 10:00-10:15   | EXPRESS ADDOMINALI   | 09:15-10:00 | PIÙ CYCLE          | 09:15-10:00          | ACQUA                | 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           | 10:00-10:15        | EXPRESS PIU ROW    | 10:15-11:00   | ACQUA                | 10:15-11:00 | ACQUA              | 09:30-10:30          | GROUP REFORMER       | 11:15-12:00 | ACQUA              |             |                    |
| 10:15-11:00  | PIÙ PILATES          | 10:15-10:45        | PIÙ DRAIN CYCLE    | 10:30-11:00   | JOY WALK             | 12:45-13:30 | ACQUA              | 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         | 10:15-11:00          | SHOCK WAVE           | 12:15-13:00 | PIÙ CYCLE          |             |                    |
| 12:45-13:30  | PIÙ CYCLE            | 12:45-13:30        | SHOCK WAVE         | 12:45-13:30   | PIÙ CYCLE            | 15:15-16:00 | SHOCK WAVE         | 10:30-11:30          | PIÙ YOGA             | 12:45-13:45 | GROUP REFORMER     |             |                    |
| 12:45-13:45  | GROUP REFORMER       | 15:15-16:00        | ACQUA DRAIN        | 16:00-16:45   | ACQUA DRAIN          | 16:00-17:00 | GROUP REFORMER     | 11:15-12:00          | ACQUA DRAIN          | 15:00-15:45 | SHOCK WAVE         |             |                    |
| 15:00-15:30  | SHOCK WAVE           | 16:00-17:00        | GROUP REFORMER     | 17:00-17:30   | SHOCK WAVE           | 17:15-17:45 | JOY WALK           | 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 | 17:15-18:00 | ACQUA TONIC        | 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         | 18:00-18:30   | BUTT LIFT            | 18:15-19:00 | PIÙ CYCLE          | 17:15-18:00          | SHOCK WAVE           |             |                    |             |                    |
| 17:00-17:45  | PIÙ CYCLE            | 18:15-19:00        | PIÙ PILATES        | 18:00-18:30   | JOY WALK             | 19:00-19:15 | EXPRESS ADDOMINALI | 18:00-18:15          | EXPRESS PIU ROW      |             |                    |             |                    |
| 17:45-18:00  | EXPRESS PIU ROW      | 19:00-19:15        | EXPRESS ADDOMINALI | 18:00-19:00   | GROUP REFORMER       | 19:00-20:00 | GROUP REFORMER     | 18:00-19:00          | GROUP REFORMER       |             |                    |             |                    |
| 18:00-18:15  | EXPRESS ADDOMINALI   | 19:00-19:45        | ACQUA              | 18:30-19:00   | PIÙ BOOTY            | 19:15-20:00 | SHOCK WAVE         | 18:15-18:30          | EXPRESS ADDOMINALI   |             |                    |             |                    |
| 18:15-19:00  | SHOCK WAVE           | 19:15-20:00        | PIÙ CYCLE          | 18:45-19:30   | ACQUA TONIC          | 19:30-20:15 | BOOT CAMP          | 18:15-19:00          | ACQUA                |             |                    |             |                    |
| 18:30-19:00  | ORIGINAL STEP REEBOK | 19:30-20:15        | POWER DEFINITION   | 19:00-20:00   | PIÙ YOGA             |             |                    | 18:30-19:15          | POWER DEFINITION     |             |                    |             |                    |
| 18:30-19:15  | PIÙ CYCLE            |                    |                    | 19:15-20:00   | SHOCK WAVE           |             |                    | 19:15-20:00          | PIÙ CYCLE            |             |                    |             |                    |
| 19:00-19:30  | BUTT LIFT            |                    |                    | 19:45-20:30   | PIÙ CYCLE            |             |                    |                      |                      |             |                    |             |                    |
| 19:00-19:45  | ACQUA TONIC          |                    |                    |               |                      |             |                    |                      |                      |             |                    |             |                    |
| 19:30-20:15  | BOOT CAMP            |                    |                    |               |                      |             |                    |                      |                      |             |                    |             |                    |
| 19:30-20:30  | GROUP REFORMER       |                    |                    |               |                      |             |                    |                      |                      |             |                    |             |                    |
| 20:00-20:30  | JOY WALK             |                    |                    |               |                      |             |                    |                      |                      |             |                    |             |                    |



MARTEDÌ

GIOVEDÌ

ANTALGIA  
11:00-11:50

ANTALGIA  
11:00-11:50

ANTALGIA  
18:00-18:50



Corsi inclusi negli abbonamenti Vitatop

PLANNING CORSI - CURNO RESORT

IN VIGORE DA MERCOLEDÌ 7 GENNAIO

**SPORTPIU'**  
CLUB RESORT

### PLANNING CORSI - CURNO RESORT IN VIGORE DA MERCOLEDÌ 7 GENNAIO

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

 PiùBALANCE  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

MARTEDÌ

ANTALGIA  
11:00-11:50

GIOVEDÌ

ANTALGIA  
11:00-11:50

ANTALGIA  
18:00-18:50



Corsi inclusi negli  
abbonamenti Vitatop

SPORTPIU'  
RESORT

PRENOTA I TUOI  
CORSI DALL' APP  
SPORTPIU' RESORT

# 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.

**GROUP 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.

## 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.

**GROUP 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

