

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	09:15-10:00	ACQUA TONIC
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>	09:45-10:00	EXPRESS ABDOMINALI
09:15-10:00	ACQUA HIIT	09:15-10:00	ACQUA DRAIN	09:15-10:00	POWER DEFINITION	09:00-09:15	EXPRESS ABDOMINALI	10:00-10:45	PIÙ SHAPE
09:30-10:00	PIÙ BOOTY	09:30-10:30	GROUP REFORMER	10:00-10:15	EXPRESS ABDOMINALI	09:15-10:00	PIÙ CYCLE	10:15-11:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
10:00-10:15	EXPRESS ABDOMINALI	09:45-10:00	EXPRESS ABDOMINALI	10:15-10:30	EXPRESS PIÙ ROW	09:15-10:15	PIÙ PILATES	11:00-11:45	ACQUA TONIC
10:15-11:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	10:00-10:15	EXPRESS PIÙ ROW	10:15-11:00	ACQUA HIIT	10:15-11:00	ACQUA HIIT	11:15-12:00	PIÙ CYCLE
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	12:00-12:15	EXPRESS ABDOMINALI
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>	12:15-13:00	PIÙ CYCLE
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>	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	15:00-15:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
15:00-15:30	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	16:00-17:00	GROUP REFORMER	17:00-17:30	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	17:15-17:45	JOY WALK <small>HIIT</small>	15:00-15:45	ACQUA TONIC
15:30-15:45	EXPRESS ABDOMINALI	17:00-17:45	PIÙ SHAPE	17:30-18:00	ORIGINAL STEP REEBOK	17:15-18:00	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		
17:00-17:30	MOBILITÀ	18:00-18:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	18:00-18:30	BUTT LIFT	18:15-19:00	PIÙ CYCLE		
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		
17:45-18:00	EXPRESS PIÙ ROW	19:00-19:15	EXPRESS ABDOMINALI	18:00-19:00	GROUP REFORMER	19:00-20:00	GROUP REFORMER		
18:00-18:15	EXPRESS ABDOMINALI	19:00-19:45	ACQUA HIIT	18:30-19:00	PIÙ BOOTY	19:15-20:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>		
18:15-19:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	19:15-20:00	PIÙ CYCLE	18:45-19:30	ACQUA TONIC	19:30-20:15	BOOT CAMP		
18:30-19:00	ORIGINAL STEP REEBOK	19:30-20:15	POWER DEFINITION	19:00-20:00	PIÙ YOGA				
18:30-19:15	PIÙ CYCLE			19:15-20:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>				
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 <small>HIIT</small>								

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 | **GIOVEDÌ**

ANTALGIA
11:00-11:50

ANTALGIA
18:00-18:50



Corsi inclusi negli abbonamenti Vitatop



PRENOTA I TUOI CORSI DALL'APP
SPORTPIÙ 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

