

## 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
08:00 - 08:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	06:45 - 07:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	06:45 - 07:15 BUTT LIFT	06:45 - 07:15 CROSS TOTAL BODY	07:15 - 07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE	09:00 - 09:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>
08:30 - 08:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:15 - 07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:15 - 07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:15 - 07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:45 - 08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:45 PIÙ SHAPE	09:30 - 09:45 EXPRESS ADDOMINALI
09:00 - 09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	08:00 - 08:45 ACQUA TONIC	09:00 - 09:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	08:00 - 08:45 ACQUA <small>HIT</small>	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE	11:00 - 11:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN
09:30 - 10:00 BUTT LIFT	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	09:30 - 09:45 EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	11:30 - 11:45 EXPRESS ADDOMINALI	11:00 - 11:45 PIÙ CYCLE
10:15 - 11:00 ACQUA TONIC	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	10:00 - 10:30 PIÙ DRAIN CYCLE	10:00 - 11:00 PIÙ YOGA	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	12:00 - 12:45 ACQUA TONIC	
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	12:45 - 13:30 CROSS TOTAL BODY	11:00 - 11:45 ACQUA DRAIN	10:00 - 10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE		
12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	16:00 - 16:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:30 - 10:45 EXPRESS ADDOMINALI	15:45 - 16:30 ACQUA DRAIN		
15:30 - 16:00 CROSS TOTAL BODY	17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE	13:15 - 13:30 EXPRESS ADDOMINALI	11:00 - 11:45 ACQUA TONIC	17:30 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
16:00 - 16:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 19:00 PIÙ YOGA	16:00 - 16:45 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI		
16:30 - 17:15 ACQUA <small>HIT</small>	18:15 - 19:00 ACQUA <small>HIT</small>	17:00 - 17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	16:15 - 16:45 PIÙ DRAIN CYCLE	18:30 - 19:15 ACQUA <small>HIT</small>		
17:30 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:15 - 19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	17:30 - 17:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	19:30 - 20:00 PIÙ DRAIN CYCLE		
18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:45 - 20:15 BUTT LIFT	18:00 - 18:30 PIÙ DRAIN CYCLE	18:00 - 18:30 CROSS TOTAL BODY			
18:15 - 19:00 ACQUA DRAIN		18:45 - 19:15 CROSS TOTAL BODY	18:45 - 19:30 ACQUA DRAIN			
19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE		19:30 - 20:15 BOOT CAMP	19:45 - 20:30 PIÙ CYCLE			
19:30 - 20:45 POWER DEFINITION						
20:00 - 21:00 NUOTO MASTER						

### PRASSI PRENOTAZIONE CORSI:

- 1.** I corsi sono prenotabili tramite app.

**2.** La prenotazione dei corsi si apre **7 giorni prima**.

**3.** È possibile prenotare una tipologia di corso alla volta. Completato il corso, sarà possibile riprenutarlo.

**4.** Se il corso è pieno, si può attendere in **lista d'attesa**. La **conferma** di prenotazione arriverà
- tramite **email e notifica su app**.

**5.** La disdetta dovrà avvenire **ENTRO 4 ORE PRIMA DEL CORSO**.

**6.** N. 3 mancate presenze senza disdetta **bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi** per 15 giorni.

 **PiùBALANCE**  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

#### Lunedì

ANTALGIA  
11:10 - 12:00

#### Martedì

ANTALGIA  
11:00 - 11:50

ANTALGIA  
18:00 - 18:50

#### Giovedì

ANTALGIA  
18:30 - 19:20

#### Venerdì

ANTALGIA  
11:10 - 12:00

# 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.

**CROSS TOTAL BODY** Un allenamento di un'ora pensato per tornare a fare attività fisica e riattivare i muscoli di tutto il corpo. Grazie ad un'alternanza di allenamento cardio con il rowing e muscolare con il castello cross, sotto la guida di un nostro trainer qualificato, ti porteremo a riacquistare forma fisica, forza e potenza in modo graduale.

**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.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT



## 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.

**NUOTO MASTER** Perfezionamento della nuotata abbinato ad un allenamento alla resistenza.

## 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.

**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.

**SPORTPIU'**  
CLUB RESORT

### CLUB:

Lun-Ven 6:30 - 21:30

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 - 21:00

Sab 9:30 - 16:30

Dom 9:30 - 13:30