

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

06:45 - 07:30	PIÙ CYCLE
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI
08:45 - 09:30	PIÙ CYCLE
09:15 - 10:00	ACQUA HIIT
09:30 - 10:00	PIÙ BOOTY
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:15 - 11:00	SHOCK WAVE
10:15 - 11:00	PIÙ PILATES
11:15 - 12:00	ACQUA DRAIN
12:45 - 13:30	PIÙ CYCLE
12:45 - 13:45	GROUP REFORMER
15:00 - 15:30	SHOCK WAVE
15:30 - 15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00 - 16:45	ACQUA TONIC
17:00 - 17:30	MOBILITÀ
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
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	GROUP REFORMER
20:00 - 20:30	JOY WALK

Martedì

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE
08:30 - 09:00	JOY WALK
09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE
09:15 - 10:00	ACQUA DRAIN
09:30 - 10:30	GROUP REFORMER
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
15:15 - 16:00	ACQUA DRAIN
16:00 - 17:00	GROUP REFORMER
17:00 - 17:45	PIÙ SHAPE
17:15 - 17:45	PIÙ DRAIN CYCLE
18:00 - 18:45	SHOCK WAVE
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

Mercoledì

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

Giovedì

06:45 - 07:30	PIÙ SHAPE
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI
08:15 - 09:00	SHOCK WAVE
09:00 - 09:15	EXPRESS ADDOMINALI
09:15 - 10:00	PIÙ CYCLE
09:15 - 10:15	PIÙ PILATES
10:15 - 11:00	ACQUA HIIT
12:45 - 13:30	ACQUA HIIT
12:45 - 13:30	SHOCK WAVE
15:15 - 16:00	SHOCK WAVE
16:00 - 17:00	GROUP REFORMER
17:15 - 17:45	JOY WALK
17:15 - 18:00	ACQUA TONIC
18:15 - 19:00	PIÙ SHAPE
18:15 - 19:00	PIÙ CYCLE
19:00 - 19:15	EXPRESS ADDOMINALI
19:00 - 20:00	GROUP REFORMER
19:15 - 20:00	SHOCK WAVE
19:30 - 20:15	BOOT CAMP

Venerdì

07:00 - 07:30	PIÙ BOOTY
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI
08:15 - 08:45	PIÙ DRAIN CYCLE
09:00 - 09:30	ORIGINAL STEP REEBOK
09:15 - 10:00	ACQUA HIIT
09:30 - 10:00	BUTT LIFT
09:30 - 10:30	GROUP REFORMER
10:00 - 10:15	EXPRESS PIÙ ROW
10:15 - 11:00	SHOCK WAVE
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
18:00 - 18:15	EXPRESS PIÙ ROW
18:00 - 19:00	GROUP REFORMER
18:15 - 18:30	EXPRESS ADDOMINALI
18:15 - 19:00	ACQUA HIIT
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
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
12:45 - 13:45	GROUP REFORMER
15:00 - 15:45	SHOCK WAVE
15:00 - 15:45	ACQUA TONIC

Domenica

09:00 - 09:45	SHOCK WAVE
09:15 - 10:00	ACQUA HIIT
10:00 - 10:45	PIÙ SHAPE
10:45 - 11:00	EXPRESS ADDOMINALI
11:00 - 11:45	ACQUA TONIC
11:15 - 12:00	PIÙ CYCLE



Corsi inclusi negli abbonamenti Vitatop

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 riprenotarlo.
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 (per Reformer N.1) bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi per 15 giorni.

Specifiche Reformer (soci Vitatop e Premium):

7. Ogni socio può effettuare 1 lezione a settimana su disponibilità.
8. Non inseritevi in altre liste d'attesa, non vi farà accedere e bloccherà posti ad altri.



Martedì

ANTALGIA
11:00 - 11:50

Giovedì

ANTALGIA
11:00 - 11:50

ANTALGIA
18:00 - 18:50

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.

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.

SPORTPIU'
CLUB RESORT

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