

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

PRASSI PRENOTAZIONE CORSI:

- I corsi sono prenotabili tramite app.
- La prenotazione dei corsi si apre 7 giorni prima.
- È possibile prenotare una tipologia di corso alla volta. Completato il corso, sarà possibile riprenotarlo.
- Se il corso è pieno, si può attendere in lista d'attesa. La conferma di prenotazione arriverà

tramite email e notifica su app.

- La disdetta dovrà avvenire ENTRO 4 ORE PRIMA DEL CORSO.
- 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):

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



Corsi inclusi negli abbonamenti Vitatop

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

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.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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



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.

SPORTPIÙ
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