

# PLANNING IN VIGORE DAL 20 AL 26 APRILE

Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline delibera nazionale CONI 10.05.2017

## 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 25                | Domenica 26              |
|---|---|---|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 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> | <b>CHIUSO PER LAVORI</b> | <b>CHIUSO PER LAVORI</b> |
| 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            |                          |                          |
| 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>      | 09:00-09:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> |                          |                          |
| 09:30-10:00 BUTT LIFT                     | 09:00-09:45 PIÙ SHAPE                     | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI            | 09:00-09:45 PIÙ SHAPE                     | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI            |                          |                          |
| 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                      | 10:00-10:45 ACQUA DRAIN                   |                          |                          |
| 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> | 11:00-11:30 BUTT LIFT                     |                          |                          |
| 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            | 11:30-11:45 EXPRESS ADDOMINALI            |                          |                          |
| 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                   | 12:45-13:15 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              | 13:15-13:30 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               | 15:45-16:30 ACQUA DRAIN                   |                          |                          |
| 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                     | 17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> |                          |                          |
| 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              | 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI            |                          |                          |
| 18:15-19:00 ACQUA DRAIN                   |   | 18:45-19:15 CROSS TOTAL BODY              | 18:45-19:30 ACQUA DRAIN                   | 18:30-19:15 ACQUA <small>HIT</small>      |                          |                          |
| 19:15-20:00 PIÙ CYCLE                     |   | 19:30-20:15 BOOT CAMP                     | 19:45-20:30 PIÙ CYCLE                     |   |                          |                          |
| 19:30-20:15 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 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 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

# PLANNING IN VIGORE DAL 27 APRILE AL 3 MAGGIO

Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline delibera nazionale CONI 10.05.2017

## 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              | 09:00-09:45 PIÙ CYCLE                     | 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            | 10:00-10:45 PIÙ SHAPE                     | 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>      | 11:00-11:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 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                     | 11:30-11:45 EXPRESS ADDOMINALI            | 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                      | 12:00-12:45 ACQUA TONIC                   | 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 ACQUA TONIC                   | 16:00-16:45 PIÙ PILATES                   | 12:45-13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI            |   |   |   |
| 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                   |   |   |   |
| 16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI            | 18:00-19:00 PIÙ YOGA                      | 16:00-16:45 ACQUA TONIC                   | 12:45-13:30 POWER DEFINITION              |   |   |   |
| 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               |   |   |   |
| 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                     |   |   |   |
| 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                     |   |   |   |
| 19:30-20:15 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

# 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 - 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**

Dal 7 Aprile al 31 Luglio  
Le giornate si allungano!