

## 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 - 10:00 GROUP REFORMER <small>NEW</small>	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	
11:15 - 12:15 GROUP REFORMER <small>NEW</small>	12:45 - 13:30 CROSS TOTAL BODY	11:00 - 11:45 ACQUA DRAIN	11:00 - 11:45 ACQUA TONIC	12:30 - 13:30 GROUP REFORMER <small>NEW</small>		
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	16:00 - 16:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE		
12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE	13:15 - 13:30 EXPRESS ADDOMINALI	15:30 - 16:00 PIÙ DRAIN CYCLE	15:45 - 16:30 ACQUA DRAIN		
15:30 - 16:00 CROSS TOTAL BODY	17:00 - 18:00 GROUP REFORMER <small>NEW</small>	16:00 - 16:45 ACQUA TONIC	16:15 - 17:00 PIÙ SHAPE	17:30 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
16:00 - 16:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 19:00 PIÙ YOGA	17:00 - 17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:15 - 18:00 PIÙ CYCLE	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI		
16:30 - 17:15 ACQUA <small>HIT</small>	18:15 - 19:00 ACQUA <small>HIT</small>	17:30 - 17:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 19:00 ACQUA DRAIN	18:30 - 19:15 ACQUA TONIC		
17:30 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:15 - 19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00 - 19:00 GROUP REFORMER <small>NEW</small>	19:15 - 20:15 GROUP REFORMER <small>NEW</small>	19:30 - 20:15 PIÙ CYCLE		
18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:45 - 20:15 BUTT LIFT	18:15 - 18:45 CROSS TOTAL BODY				
18:15 - 19:00 ACQUA DRAIN		18:45 - 19:00 EXPRESS ADDOMINALI				
19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE		19:30 - 20:15 BOOT CAMP				
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 (per Reformer N.1) bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi per 15 giorni.

**Specifiche Reformer (soci Vitatop/Premium/carnet):**

7. Le prenotazioni si aprono 14 giorni prima del corso, al termine della lezione.

8. Ogni socio può effettuare 1 lezione a settimana su disponibilità.

**NB** Per sicurezza, è necessario indossare calzini antiscivolo.

PiùBALANCE  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

#### 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

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

## PLANNING IN VIGORE DA SABATO 6 GIUGNO

### 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.
  - Le prenotazioni si aprono 14 giorni prima del corso, al termine della lezione.
  - Ogni socio può effettuare 1 lezione a settimana su disponibilità.
- Specifiche Reformer (soci Vitatop/Premium/carnet):**  
**NB** Per sicurezza, è necessario indossare calzini antiscivolo.

PiùBALANCE  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

### 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 funzionale a stazioni con Focus forza e fiato, per mettere il turbo al metabolismo.

**SHOCK WAVE** L'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.

## 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.

## 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.

**PIÙ 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.

**PIÙ 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.

## 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.

**HIIT**

**HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING**

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



**SPORTPIU'**  
CLUB RESORT

**CLUB:**

Lun-Ven 6:30 - 22:00

Sab-Dom 8:00 - 19:00

**SALA FITNESS:**

Lun-Ven 6:30 - 22:00

Sab 8:00 - 17:00

Dom 8:00 - 14:00

**VITALITY AREA:**

Lun-Ven 10:00 - 21:30

Sab 9:30 - 16:30

Dom 9:30 - 13:30