

## TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY &amp; MIND

IL POTERE DELL'ACQUA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
06:45 - 07:30 PIÙ CYCLE	07:00 - 07:45 SHOCK WAVE	07:00 - 07:45 PIÙ CYCLE	06:45 - 07:30 PIÙ SHAPE	07:00 - 08:00 GROUP REFORMER	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE	09:00 - 09:45 SHOCK WAVE
07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	08:30 - 09:00 JOY WALK	09:15 - 10:00 POWER DEFINITION	07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	09:00 - 09:45 PIÙ PILATES	10:00 - 10:30 ACQUA PARK
08:45 - 09:30 PIÙ CYCLE	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	09:30 - 10:15 ACQUA HIT	08:15 - 09:00 SHOCK WAVE	09:30 - 10:00 BUTT LIFT	09:45 - 10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:45 PIÙ SHAPE
09:15 - 10:00 ACQUA HIT	09:15 - 10:00 ACQUA TONIC	10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:30 - 10:30 GROUP REFORMER	10:00 - 10:30 ACQUA PARK	10:45 - 11:00 EXPRESS ADDOMINALI
09:30 - 10:00 PIÙ BOOTY	09:30 - 10:30 GROUP REFORMER	10:15 - 10:30 EXPRESS PIÙ ROW	09:15 - 10:00 PIÙ CYCLE	10:00 - 10:15 EXPRESS PIÙ ROW	10:00 - 10:45 SHOCK WAVE	11:00 - 11:45 PIÙ CYCLE
10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45 - 10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:30 - 11:00 JOY WALK	09:15 - 10:15 PIÙ PILATES	10:15 - 11:00 SHOCK WAVE	11:00 - 11:45 PIÙ SHAPE	12:00 - 12:30 ACQUA PARK
10:15 - 11:00 SHOCK WAVE	10:00 - 10:15 EXPRESS PIÙ ROW	11:15 - 12:00 PIÙ PILATES	10:15 - 11:00 ACQUA TONIC	10:15 - 11:00 ACQUA DRAIN	12:00 - 12:30 ACQUA PARK	15:30 - 16:00 ACQUA PARK
10:15 - 11:00 PIÙ PILATES	10:15 - 10:45 PIÙ DRAIN CYCLE	11:30 - 12:15 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 ACQUA HIT	10:30 - 11:30 PIÙ YOGA	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	
11:15 - 12:00 ACQUA DRAIN	11:00 - 11:45 ACQUA HIT	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	12:45 - 13:30 SHOCK WAVE	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	12:45 - 13:45 GROUP REFORMER	
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	12:45 - 13:30 SHOCK WAVE	16:00 - 16:45 ACQUA DRAIN	15:15 - 16:00 SHOCK WAVE	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	15:00 - 15:45 SHOCK WAVE	
12:45 - 13:45 GROUP REFORMER	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	17:00 - 17:30 SHOCK WAVE	16:00 - 17:00 GROUP REFORMER	15:30 - 16:15 ACQUA TONIC	15:30 - 16:00 ACQUA PARK	
16:00 - 16:45 ACQUA TONIC	15:45 - 16:30 ACQUA DRAIN	17:30 - 18:00 ORIGINAL STEP REEBOK	17:00 - 17:45 ACQUA TONIC	17:00 - 17:45 PIÙ PILATES		
17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE	16:00 - 17:00 GROUP REFORMER	17:45 - 18:00 EXPRESS ADDOMINALI	17:15 - 17:45 JOY WALK	17:15 - 18:00 SHOCK WAVE		
17:30 - 18:15 ACQUA DRAIN	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:30 BUTT LIFT	18:00 - 18:45 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:15 EXPRESS PIÙ ROW		
17:45 - 18:00 EXPRESS PIÙ ROW	17:30 - 18:15 ACQUA TONIC	18:00 - 18:30 JOY WALK	18:00 - 18:45 PIÙ CYCLE	18:00 - 19:00 GROUP REFORMER		
18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00 - 18:45 SHOCK WAVE	18:00 - 19:00 GROUP REFORMER	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 18:30 EXPRESS ADDOMINALI		
18:15 - 19:00 SHOCK WAVE	18:15 - 19:00 PIÙ PILATES	18:30 - 19:00 PIÙ BOOTY	19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	18:15 - 19:00 ACQUA HIT		
18:30 - 19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:45 - 19:30 ACQUA TONIC	19:00 - 20:00 GROUP REFORMER	18:30 - 19:15 POWER DEFINITION		
18:30 - 19:15 PIÙ CYCLE	19:00 - 19:45 ACQUA HIT	19:00 - 20:00 PIÙ YOGA	19:15 - 20:00 SHOCK WAVE	19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE		
19:00 - 19:30 BUTT LIFT	19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE	19:15 - 20:00 SHOCK WAVE	19:30 - 20:15 BOOT CAMP			
19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	19:30 - 20:15 POWER DEFINITION					
19:30 - 20:15 BOOT CAMP						
19:30 - 20:30 GROUP REFORMER						

## PLANNING IN VIGORE DA SABATO 6 GIUGNO



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.

# 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** Un' 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 INTENSITY 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

GRASSI BRUCIATI

EFFETTO BRUCIAGRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO

ALLENAMENTO HIIT: 30 minuti

## 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.

**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.

**SPORTPIÙ'**  
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