

## 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:

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 riprenoterlo.
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.

### 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               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| 09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK              | 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  | 10:00-10:30 ACQUA PARK |
| 09:30-10:00 BUTT LIFT                         | 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 | 12:00-12:30 ACQUA PARK |
| 10:15-11:00 ACQUA TONIC                       | 08:00-08:45 ACQUA TONIC                       | 09:00-09:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>     | 08:00-08:45 ACQUA <small>HIT</small> TONIC    | 09:00-09:45 PIÙ CYCLE                         | 12:00-12:30 ACQUA PARK | 15:30-16:00 ACQUA PARK |
| 11:15-12:15 GROUP REFORMER <small>NEW</small> | 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 |                        |
| 12:45-13:30 PIÙ CYCLE                         | 10:00-10:45 ACQUA DRAIN                       | 10:00-10:30 PIÙ DRAIN CYCLE                   | 11:00-11:45 ACQUA TONIC                       | 11:00-11:45 PIÙ PILATES                       |                        |                        |
| 12:45-13:30 ACQUA TONIC                       | 12:45-13:30 CROSS TOTAL BODY                  | 11:00-11:45 ACQUA DRAIN                       | 12:45-13:30 POWER DEFINITION                  | 12:30-13:30 GROUP REFORMER <small>NEW</small> |                        |                        |
| 16:30-17:15 ACQUA <small>HIT</small>          | 16:00-16:45 PIÙ PILATES                       | 12:45-13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>     | 15:30-16:00 PIÙ DRAIN CYCLE                   | 12:45-13:30 PIÙ CYCLE                         |                        |                        |
| 17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>     | 17:00-17:45 PIÙ CYCLE                         | 16:00-16:45 ACQUA TONIC                       | 16:15-17:00 PIÙ SHAPE                         | 15:45-16:30 ACQUA DRAIN                       |                        |                        |
| 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI                | 17:00-18:00 GROUP REFORMER <small>NEW</small> | 17:00-17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>     | 17:15-18:00 PIÙ CYCLE                         | 17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>     |                        |                        |
| 18:15-19:00 ACQUA DRAIN                       | 18:15-19:00 ACQUA <small>HIT</small>          | 17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI                | 18:15-19:00 ACQUA DRAIN                       | 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI                |                        |                        |
| 19:15-20:00 PIÙ CYCLE                         | 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> | 18:30-19:15 ACQUA <small>HIT</small>          |                        |                        |
| 19:30-20:15 POWER DEFINITION                  | 19:45-20:15 BUTT LIFT                         | 18:15-18:45 CROSS TOTAL BODY                  |                                               | 19:30-20:15 PIÙ CYCLE                         |                        |                        |
|                                               |                                               | 18:45-19:00 EXPRESS ADDOMINALI                |                                               |                                               |                        |                        |
|                                               |                                               | 19:30-20:15 BOOT CAMP                         |                                               |                                               |                        |                        |

## PLANNING IN VIGORE DA SABATO 1 AGOSTO

### 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.

### 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 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.

## 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.

**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.

## 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

**da 1 a 23 agosto**

**CLUB:**

Lun-Ven 6:30 - 22:00

Sab-Dom 8:00 - 19:00

**SALA FITNESS:**

Lun - Ven 6:30 - 21:30

Sabato 8:00 - 14:00

Domenica CHIUSA