

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

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 06:45 - 07:30 | PIÙ CYCLE          |
| 07:30 - 07:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 09:15 - 10:00 | ACQUA HIIT         |
| 10:00 - 10:15 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:15 - 11:00 | SHOCK WAVE         |
| 10:15 - 11:00 | PIÙ PILATES        |
| 11:15 - 12:00 | ACQUA DRAIN        |
| 12:45 - 13:45 | GROUP REFORMER     |
| 16:00 - 16:45 | ACQUA TONIC        |
| 17:00 - 17:45 | PIÙ CYCLE          |
| 17:30 - 18:00 | ACQUA DRAIN        |
| 17:45 - 18:00 | EXPRESS PIÙ ROW    |
| 18:00 - 18:15 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 18:15 - 19:00 | SHOCK WAVE         |
| 19:00 - 19:45 | ACQUA TONIC        |
| 19:30 - 20:30 | GROUP REFORMER     |

Martedì

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 07:00 - 07:45 | SHOCK WAVE         |
| 09:00 - 09:45 | PIÙ SHAPE          |
| 09:30 - 10:30 | GROUP REFORMER     |
| 09:45 - 10:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:00 - 10:15 | EXPRESS PIÙ ROW    |
| 10:15 - 10:45 | PIÙ DRAIN CYCLE    |
| 11:00 - 11:45 | ACQUA HIIT         |
| 12:45 - 13:30 | SHOCK WAVE         |
| 12:45 - 13:30 | ACQUA TONIC        |
| 15:45 - 16:15 | ACQUA DRAIN        |
| 16:00 - 17:00 | GROUP REFORMER     |
| 17:15 - 18:00 | ACQUA TONIC        |
| 18:00 - 18:45 | SHOCK WAVE         |
| 18:15 - 19:00 | PIÙ PILATES        |
| 19:00 - 19:15 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 19:00 - 19:45 | ACQUA HIIT         |
| 19:15 - 20:00 | PIÙ CYCLE          |
| 19:30 - 20:15 | POWER DEFINITION   |

Mercoledì

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| 07:00 - 07:45 | PIÙ CYCLE            |
| 09:15 - 10:00 | POWER DEFINITION     |
| 09:30 - 10:15 | ACQUA HIIT           |
| 10:00 - 10:15 | EXPRESS ADDOMINALI   |
| 10:15 - 10:30 | EXPRESS PIÙ ROW      |
| 10:30 - 11:00 | JOY WALK             |
| 11:15 - 12:00 | PIÙ PILATES          |
| 11:30 - 12:15 | ACQUA TONIC          |
| 12:45 - 13:30 | PIÙ CYCLE            |
| 16:00 - 16:45 | ACQUA DRAIN          |
| 17:30 - 18:00 | ORIGINAL STEP REEBOK |
| 18:00 - 18:30 | BUTT LIFT            |
| 18:00 - 19:00 | GROUP REFORMER       |
| 18:30 - 19:00 | JOY WALK             |
| 18:45 - 19:30 | ACQUA TONIC          |
| 19:15 - 20:00 | SHOCK WAVE           |

Giovedì

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 06:45 - 07:30 | PIÙ SHAPE          |
| 07:30 - 07:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 08:15 - 09:00 | SHOCK WAVE         |
| 09:15 - 10:00 | PIÙ CYCLE          |
| 10:15 - 11:00 | ACQUA TONIC        |
| 12:45 - 13:30 | ACQUA HIIT         |
| 16:00 - 17:00 | GROUP REFORMER     |
| 17:00 - 17:45 | ACQUA TONIC        |
| 18:00 - 18:45 | PIÙ SHAPE          |
| 18:00 - 18:45 | PIÙ CYCLE          |
| 19:00 - 19:15 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 19:00 - 19:45 | ACQUA TONIC        |
| 19:00 - 20:00 | GROUP REFORMER     |
| 19:30 - 20:15 | BOOT CAMP          |

Venerdì

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| 07:00 - 08:00 | GROUP REFORMER       |
| 09:00 - 09:30 | ORIGINAL STEP REEBOK |
| 09:30 - 10:00 | BUTT LIFT            |
| 09:30 - 10:30 | GROUP REFORMER       |
| 10:15 - 11:00 | SHOCK WAVE           |
| 10:15 - 11:00 | ACQUA DRAIN          |
| 12:45 - 13:30 | ACQUA TONIC          |
| 12:45 - 13:30 | PIÙ CYCLE            |
| 15:30 - 16:15 | ACQUA TONIC          |
| 17:00 - 17:45 | PIÙ PILATES          |
| 17:15 - 18:00 | SHOCK WAVE           |
| 18:00 - 19:00 | GROUP REFORMER       |
| 18:15 - 18:30 | EXPRESS ADDOMINALI   |
| 18:15 - 19:00 | ACQUA HIIT           |
| 18:30 - 19:15 | POWER DEFINITION     |
| 19:15 - 20:00 | PIÙ CYCLE            |

Sabato

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 09:00 - 09:45 | PIÙ CYCLE          |
| 09:45 - 10:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:00 - 10:30 | ACQUA PARK         |
| 10:00 - 10:45 | SHOCK WAVE         |
| 11:00 - 11:45 | PIÙ PILATES        |
| 12:00 - 12:30 | ACQUA PARK         |
| 12:00 - 13:00 | GROUP REFORMER     |
| 15:30 - 16:00 | ACQUA PARK         |

Domenica

|               |            |
|---------------|------------|
| 10:00 - 10:30 | ACQUA PARK |
| 12:00 - 12:30 | ACQUA PARK |
| 15:30 - 16:00 | ACQUA PARK |

PLANNING IN VIGORE DAL 17 AL 23 AGOSTO

! CIRCUITO CON ISTRUTTORE ATTIVO DALLE 8:00 ALLE 21:00

 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 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.

**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.



## 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.

**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