

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
06:45 - 07:30 PIÙ CYCLE ✓	07:00 - 07:45 SHOCK WAVE HIIT	07:00 - 07:45 PIÙ CYCLE ✓	06:45 - 07:30 PIÙ SHAPE	06:45 - 07:45 GROUP REFORMER ✓	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE ✓	09:00 - 09:45 SHOCK WAVE HIIT
07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	09:15 - 10:00 POWER DEFINITION	07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	09:00 - 09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	09:45 - 10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:30 ACQUA PARK
09:15 - 10:00 ACQUA HIIT	09:30 - 10:30 GROUP REFORMER ✓	09:30 - 10:15 ACQUA HIIT	08:15 - 09:00 SHOCK WAVE HIIT	09:30 - 10:00 BUTT LIFT	10:00 - 10:30 ACQUA PARK	10:00 - 10:45 PIÙ SHAPE
10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45 - 10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:15 - 10:00 PIÙ CYCLE ✓	09:30 - 10:30 GROUP REFORMER ✓	10:00 - 10:45 SHOCK WAVE HIIT	10:45 - 11:00 EXPRESS ADDOMINALI
10:15 - 11:00 SHOCK WAVE HIIT	10:00 - 10:15 EXPRESS PIÙ ROW	10:15 - 10:30 EXPRESS PIÙ ROW	10:15 - 11:00 ACQUA TONIC	10:15 - 11:00 SHOCK WAVE HIIT	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	11:00 - 11:45 PIÙ CYCLE ✓
10:15 - 11:00 PIÙ PILATES	10:15 - 10:45 PIÙ DRAIN CYCLE ✓	10:30 - 11:00 JOY WALK HIIT	12:45 - 13:30 ACQUA HIIT	10:15 - 11:00 ACQUA DRAIN	12:00 - 12:30 ACQUA PARK	12:00 - 12:30 ACQUA PARK
11:15 - 12:00 ACQUA DRAIN	11:00 - 11:45 ACQUA HIIT	11:15 - 12:00 PIÙ PILATES	16:00 - 17:00 GROUP REFORMER ✓	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	12:00 - 13:00 GROUP REFORMER ✓	15:30 - 16:00 ACQUA PARK
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE ✓	12:45 - 13:30 SHOCK WAVE HIIT	11:30 - 12:15 ACQUA TONIC	17:00 - 17:45 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE ✓	15:00 - 15:45 SHOCK WAVE HIIT	
12:45 - 13:45 GROUP REFORMER ✓	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE ✓	18:00 - 18:45 PIÙ SHAPE	15:30 - 16:15 ACQUA TONIC	15:30 - 16:00 ACQUA PARK	
16:00 - 16:45 ACQUA TONIC	15:45 - 16:30 ACQUA DRAIN	16:00 - 16:45 ACQUA DRAIN	18:00 - 18:45 PIÙ CYCLE ✓	17:00 - 17:45 PIÙ PILATES		
17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE ✓	16:00 - 17:00 GROUP REFORMER ✓	17:30 - 18:00 ORIGINAL STEP REEBOK	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	17:15 - 18:00 SHOCK WAVE HIIT		
17:30 - 18:15 ACQUA DRAIN	17:15 - 18:00 ACQUA TONIC	18:00 - 18:30 BUTT LIFT	19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	18:00 - 19:00 GROUP REFORMER ✓		
17:45 - 18:00 EXPRESS PIÙ ROW	18:00 - 18:45 SHOCK WAVE HIIT	18:00 - 19:00 GROUP REFORMER ✓	19:00 - 20:00 GROUP REFORMER ✓	18:15 - 18:30 EXPRESS ADDOMINALI		
18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 19:00 PIÙ PILATES	18:30 - 19:00 JOY WALK HIIT	19:30 - 20:15 BOOT CAMP	18:15 - 19:00 ACQUA HIIT		
18:15 - 19:00 SHOCK WAVE HIIT	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:45 - 19:30 ACQUA TONIC		18:30 - 19:15 POWER DEFINITION		
18:30 - 19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	19:00 - 19:45 ACQUA HIIT	19:15 - 20:00 SHOCK WAVE HIIT		19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE ✓		
19:00 - 19:30 BUTT LIFT	19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE ✓					
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 LUNEDÌ 24 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 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.



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

CLUB:

Lun-Ven 6:30 - 22:00

Sab-Dom 8:00 - 19:00

SALA FITNESS:

Lun-Ven 6:30 - 21:30

Sab 8:00 - 17:00

Dom 8:00 - 14:00