

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 	06:45-07:15 SHOCK WAVE 	06:45-07:15 BUTT LIFT	06:45-07:15 CROSS TOTAL BODY	06:45-07:30 SHOCK WAVE 	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	09:00-09:30 SHOCK WAVE 
08:30-08:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	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 PIÙ DRAIN CYCLE	08:00-08:45 ACQUA 	10:00-10:45 ACQUA DRAIN	11:00-11:30 SHOCK WAVE 	10:00-10:45 ACQUA DRAIN
09:30-10:00 BUTT LIFT	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	09:45-10:45 GROUP REFORMER 	09:00-10:00 GROUP REFORMER 	11:00-11:45 PIÙ PILATES	11:30-11:45 EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:45 PIÙ CYCLE
10:15-11:00 ACQUA TONIC	10:00-10:45 ACQUA DRAIN	11:00-11:45 ACQUA DRAIN	10:00-11:00 PIÙ YOGA	12:30-13:30 GROUP REFORMER 	12:00-12:45 ACQUA TONIC	
11:15-12:15 GROUP REFORMER 	12:45-13:30 CROSS TOTAL BODY	12:45-13:30 SHOCK WAVE 	10:15-10:45 SHOCK WAVE 	12:45-13:30 PIÙ CYCLE		
12:45-13:30 PIÙ CYCLE	16:00-16:45 PIÙ PILATES	15:45-16:30 ACQUA TONIC	11:00-11:45 ACQUA TONIC	15:45-16:30 ACQUA DRAIN		
12:45-13:30 ACQUA TONIC	17:00-17:45 PIÙ CYCLE	17:00-17:30 SHOCK WAVE 	12:45-13:30 POWER DEFINITION	17:30-18:00 SHOCK WAVE 		
15:30-16:00 CROSS TOTAL BODY	17:00-18:00 GROUP REFORMER 	17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	15:30-16:00 PIÙ DRAIN CYCLE	18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI		
16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00-19:00 PIÙ YOGA	18:00-19:00 GROUP REFORMER 	16:15-17:00 PIÙ SHAPE	18:30-19:15 ACQUA TONIC		
16:30-17:15 ACQUA 	18:15-19:00 ACQUA 	18:15-18:45 CROSS TOTAL BODY	17:15-18:00 PIÙ CYCLE	19:30-20:15 PIÙ CYCLE		
17:30-18:00 SHOCK WAVE 	19:15-19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	18:45-19:00 EXPRESS ADDOMINALI	18:15-19:00 PIÙ PILATES			
18:15-19:00 ACQUA DRAIN	19:45-20:15 BUTT LIFT	19:30-20:15 BOOT CAMP	19:00-19:45 ACQUA DRAIN			
18:15-19:15 GROUP REFORMER 			19:30-20:30 GROUP REFORMER 			
19:15-20:00 PIÙ CYCLE						
19:30-20:15 POWER DEFINITION						
20:00-21:00 NUOTO MASTER						

PLANNING IN VIGORE DA SABATO 19 SETTEMBRE

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

CLUB:

Lun-Ven 6:30 - 22:00

Sab 8:00 - 17:00

Dom 8:00 - 14:00

SALA FITNESS:

Lun-Ven 6:30 - 21:30

Sab 8:00 - 16:30

Dom 8:00 - 13:30

VITALITY AREA:

Lun-Ven 10:00 - 21:30

Sab 9:30 - 16:30

Dom 9:30 - 13:30