

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
08:45 - 09:30	PIÙ CYCLE 
09:15 - 10:00	ACQUA TONIC
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 - 13:30	PIÙ CYCLE 
12:45 - 13:45	GROUP REFORMER 
16:00 - 16:45	ACQUA TONIC
17:00 - 17:45	PIÙ CYCLE 
17:30 - 18:15	ACQUA DRAIN
17:45 - 18:00	EXPRESS PIÙ ROW
18:00 - 18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE 
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00 - 19:30	BUTT LIFT
19:00 - 19:45	ACQUA TONIC
19:30 - 20:15	BOOT CAMP
19:30 - 20:30	GROUP REFORMER 

Martedì

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE 
08:30 - 09:00	JOY WALK 
09:00 - 09:45	ACQUA DRAIN
09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00 - 10:15	EXPRESS PIÙ ROW
10:00 - 11:00	GROUP REFORMER 
10:15 - 10:45	PIÙ DRAIN CYCLE 
11:00 - 11:45	ACQUA TONIC
12:45 - 13:30	SHOCK WAVE 
15:15 - 16:00	ACQUA DRAIN
16:00 - 17:00	GROUP REFORMER 
17:00 - 17:45	PIÙ SHAPE
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 
08:00 - 08:45	ACQUA TONIC
09:15 - 10:00	POWER DEFINITION
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:15 - 10:30	EXPRESS PIÙ ROW
10:15 - 11:00	ACQUA HIIT
10:30 - 11:00	JOY WALK 
11:15 - 12:00	PIÙ PILATES
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 
09:15 - 10:00	PIÙ PILATES
10:15 - 11:00	ACQUA TONIC
12:45 - 13:30	ACQUA HIIT
12:45 - 13:30	SHOCK WAVE 
16:00 - 17:00	GROUP REFORMER 
17:15 - 18:00	ACQUA TONIC
18:00 - 18:45	PIÙ CYCLE 
18:15 - 19:00	PIÙ SHAPE
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

06:45 - 07:45	GROUP REFORMER 
09:00 - 09:30	ORIGINAL STEP REEBOK
09:00 - 09:45	ACQUA HIIT
09:30 - 10:00	BUTT LIFT
10:00 - 11:00	GROUP REFORMER 
10:15 - 11:00	SHOCK WAVE 
11:15 - 12:00	ACQUA DRAIN
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 
09:15 - 10:00	ACQUA TONIC
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00 - 10:45	SHOCK WAVE 
10:15 - 11:00	PIÙ PILATES
11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE
11:15 - 12:00	ACQUA HIIT
12:15 - 13:15	GROUP REFORMER 
15:00 - 15:45	SHOCK WAVE 
15:00 - 15:45	ACQUA TONIC

Domenica

09:00 - 09:45	SHOCK WAVE 
09:15 - 10:00	ACQUA HIIT
10:00 - 10:45	PIÙ SHAPE
10:45 - 11:00	EXPRESS ADDOMINALI
11:00 - 11:45	ACQUA TONIC
11:15 - 12:00	PIÙ CYCLE 

 **PRENOTA I TUOI CORSI DALL' APP SPORTPIÙ RESORT**

 **Corsi inclusi negli abbonamenti Vitatop**

PLANNING IN VIGORE DAL 21 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 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.

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

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 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