

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

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

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                                                                                 |
| 08:30 - 09:15 | PIÙ CYCLE         |
| 09:15 - 09:45 | PIÙ BOOTY                                                                                          |
| 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    |
| 15:00 - 15:45 | SHOCK WAVE      |
| 16:00 - 16:45 | ACQUA TONIC                                                                                        |
| 17:00 - 17:45 | PIÙ CYCLE       |
| 17:00 - 18:00 | PIÙ YOGA                                                                                           |
| 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                                                                               |
| 18:30 - 19:15 | PIÙ CYCLE       |
| 19:00 - 19:30 | BUTT LIFT                                                                                          |
| 19:00 - 19:45 | ACQUA TONIC                                                                                        |
| 19:30 - 20:15 | BOOT CAMP                                                                                          |
| 19:30 - 20:30 | GROUP REFORMER  |
| 20:00 - 20:30 | JOY WALK        |

### Martedì

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 - 07:45 | SHOCK WAVE        |
| 08:30 - 09:00 | JOY WALK          |
| 09:00 - 09:45 | PIÙ SHAPE                                                                                          |
| 09:00 - 09:45 | ACQUA DRAIN                                                                                        |
| 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 TONIC                                                                                        |
| 19:15 - 20:00 | PIÙ CYCLE       |
| 19:30 - 20:15 | POWER DEFINITION                                                                                   |

### Mercoledì

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

### 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 - 10:15 | PIÙ PILATES                                                                                          |
| 10:15 - 11:00 | ACQUA TONIC                                                                                          |
| 12:45 - 13:30 | ACQUA TONIC                                                                                          |
| 12:45 - 13:30 | POWER DEFINITION                                                                                     |
| 16:00 - 17:00 | GROUP REFORMER    |
| 17:15 - 17:45 | JOY WALK          |
| 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    |
| 08:15 - 09:00 | PIÙ CYCLE         |
| 09:00 - 09:30 | ORIGINAL STEP REEBOK                                                                                 |
| 09:00 - 09:45 | ACQUA TONIC                                                                                          |
| 09:30 - 10:00 | BUTT LIFT                                                                                            |
| 10:00 - 11:00 | GROUP REFORMER    |
| 10:15 - 11:00 | SHOCK WAVE        |
| 10:30 - 11:30 | PIÙ YOGA                                                                                             |
| 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 - 18:15 | EXPRESS PIÙ ROW                                                                                      |
| 18:00 - 19:00 | GROUP REFORMER  |
| 18:15 - 18:30 | EXPRESS ADDOMINALI                                                                                   |
| 18:15 - 19:00 | ACQUA TONIC                                                                                          |
| 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 TONIC                                                                                        |
| 12:15 - 13:00 | PIÙ CYCLE       |
| 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 TONIC                                                                                        |
| 10:00 - 10:45 | PIÙ SHAPE                                                                                          |
| 10:00 - 11:00 | GROUP REFORMER  |
| 11:00 - 11:45 | ACQUA TONIC                                                                                        |
| 11:15 - 12:00 | PIÙ CYCLE       |

## PLANNING IN VIGORE DAL 28 SETTEMBRE



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

### 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