

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--|--|--|--|--|--|
| 07:15-07:30 EXPRESS PIÙ ROW | 07:15-07:45 JOY WALK <small>HIT</small> | 07:10-08:00 CROSS TOTAL BODY | 07:15-08:00 PIÙ SHAPE | 07:15-07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 10:00-10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> |
| 07:30-08:00 BUTT LIFT | 07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI | 09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK | 09:00-09:45 PIÙ SHAPE | 07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI | 10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:00-10:45 PIÙ SHAPE | 09:00-09:30 PIÙ PILATES | 09:30-10:00 BUTT LIFT | 09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI | 09:00-09:30 PIÙ ROW | |
| 10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI | 10:00-10:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 10:00-10:15 FOAM ROLLER | 10:00-10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI | |
| 11:00-11:30 PIÙ PILATES | 10:30-11:00 BUTT LIFT | 13:00-13:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 10:30-10:45 FOAM ROLLER | 10:00-10:30 BUTT LIFT | |
| 13:00-13:15 EXPRESS PIÙ ROW | 11:00-11:15 EXPRESS ADDOMINALI | 13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI | 13:00-13:50 CROSS TOTAL BODY | 10:30-10:45 FOAM ROLLER | |
| 13:15-13:45 BUTT LIFT | 13:00-13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 17:00-17:30 BUTT LIFT | 16:30-17:00 PIÙ PILATES | 13:00-13:45 PIÙ SHAPE | |
| 16:30-17:00 JOY WALK <small>HIT</small> | 13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI | 17:30-18:00 JOY WALK <small>HIT</small> | 17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 16:30-17:00 BUTT LIFT | |
| 17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI | 17:15-18:00 PIÙ SHAPE | 18:20-19:10 CROSS TOTAL BODY | 19:00-19:30 ORIGINAL STEP REEBOK | 17:00-17:30 PIÙ ROW | |
| 17:30-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK | 19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI | 19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI | 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI | |
| 18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI | 19:00-19:30 BUTT LIFT | | | 18:30-19:00 JOY WALK <small>HIT</small> | |
| 18:45-19:30 PIÙ SHAPE | 19:30-19:45 FOAM ROLLER | | | | |

PLANNING CORSI - AREA DONNA IN VIGORE DA LUNEDÌ 13 SETTEMBRE

Orari Reception: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:00 Sabato 8:00 - 14:00

- Corsi in numero contingentato e nel massimo rispetto delle normative anti-Covid.
- I corsi saranno sempre su prenotazione tramite App PiùZone.

PIÙ BALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ANTALGIA PROSSIMAMENTE | ANTALGIA 15:00-15:50 | ANTALGIA 18:10-19:00 |

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 di un'ora pensato per tornare a fare attività fisica e riattivare i muscoli di tutto il corpo. Grazie ad un'alternanza di allenamento cardio con il rowing e muscolare con il castello cross, sotto la guida di un nostro trainer qualificato, ti porteremo a riacquistare forma fisica, forza e potenza in modo graduale.

SHOCK WAVE L'ultima 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.

PIÙ ROW Un allenamento HIIT completo ed efficace per tutto il corpo, che ti permetterà di eseguire quasi 400 addominali in soli 15 minuti.

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.

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.

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.

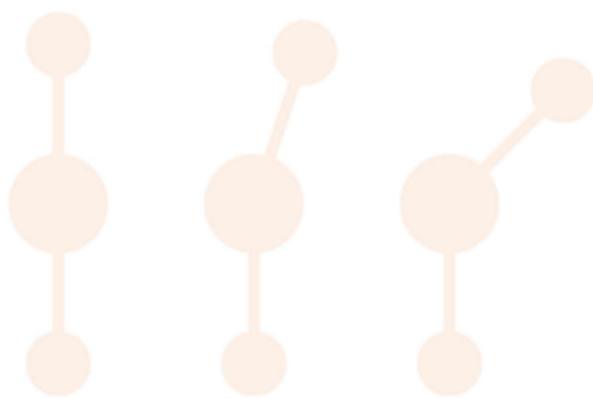
PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento





Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|---|--------------------------------|-----------|--------------------------------|---------|--------|----------|
| ANTALGIA PROSSIMAMENTE <small>07:00-07:50</small> | ANTALGIA 15:00-15:50 | | ANTALGIA 18:10-19:00 | | | |

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

* CORSI SU PRENOTAZIONE
 UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
 I PLANNING SEMPRE
 AGGIORNATI

Orari in vigore da Lunedì 13 Settembre

Area Donna
 1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA