



# 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
08:00-08:30 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	07:15-07:30 <b>EXPRESS PIU ROW</b>	07:10-08:00 <b>CROSS TOTAL BODY</b>	07:15-08:00 <b>PIÙ SHAPE</b>	07:15-07:45 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>  10:00-10:45 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>	
08:30-08:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	07:30-08:00 <b>BUTT LIFT</b>	09:30-10:00 <b>ORIGINAL STEP REEBOK</b>	09:45-10:00 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	07:45-08:00 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	10:45-11:00 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>
10:00-10:45 <b>PIÙ SHAPE</b>	10:00-10:30 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	10:00-10:30 <b>BUTT LIFT</b>	10:00-10:30 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>	09:00-09:30 <b>PIÙ ROW</b>	
10:45-11:00 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	10:30-10:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	13:00-13:30 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	10:30-10:45 <b>FOAM ROLLER</b>	09:30-09:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	
11:00-11:45 <b>PIÙ PILATES</b>	11:00-11:30 <b>BUTT LIFT</b>	13:30-13:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	11:00-11:45 <b>PIÙ PILATES</b>	10:00-10:30 <b>BUTT LIFT</b>	
13:00-13:15 <b>EXPRESS PIU ROW</b>	11:30-11:45 <b>FOAM ROLLER</b>	15:30-15:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	13:00-13:50 <b>CROSS TOTAL BODY</b>	10:30-10:45 <b>FOAM ROLLER</b>	
13:15-13:45 <b>BUTT LIFT</b>	13:00-13:30 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>	15:45-16:15 <b>BUTT LIFT</b>	17:15-17:30 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	13:00-13:45 <b>PIÙ SHAPE</b>	
16:30-17:00 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	13:30-13:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	17:00-17:30 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	 17:30-18:15 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>	16:00-16:45 <b>PIÙ PILATES</b>	
17:00-17:15 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	17:15-18:00 <b>PIÙ SHAPE</b>	17:30-18:00 <b>BUTT LIFT</b>	19:00-19:30 <b>ORIGINAL STEP REEBOK</b>	17:00-17:50 <b>CROSS TOTAL BODY</b>	
17:30-18:00 <b>SHOCK WAVE</b> <small>HIT</small>	18:30-19:00 <b>ORIGINAL STEP REEBOK</b>	18:00-18:15 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	19:30-19:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	18:00-18:15 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	
18:00-18:15 <b>FOAM ROLLER</b>	19:00-19:30 <b>BUTT LIFT</b>	18:30-19:15 <b>POWER DEFINITION</b>		18:30-19:00 <b>JOY WALK</b> <small>HIT</small>	
18:30-18:45 <b>EXPRESS ADDOMINALI</b>	19:30-19:45 <b>FOAM ROLLER</b>	19:15-19:30 <b>FOAM ROLLER</b>		19:00-19:15 <b>FOAM ROLLER</b>	
18:45-19:30 <b>PIÙ SHAPE</b>					

## PLANNING CORSI - AREA DONNA IN VIGORE DA LUNEDÌ 11 OTTOBRE

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

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
<b>POSTURAL</b> 13:00-13:50	<b>ANTALGIA</b> 10:30-11:20	
<b>ANTALGIA</b> 15:00-15:50		<b>ANTALGIA</b> 18:00-18:50
		<b>POSTURAL</b> 19:00-19:50

# 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.

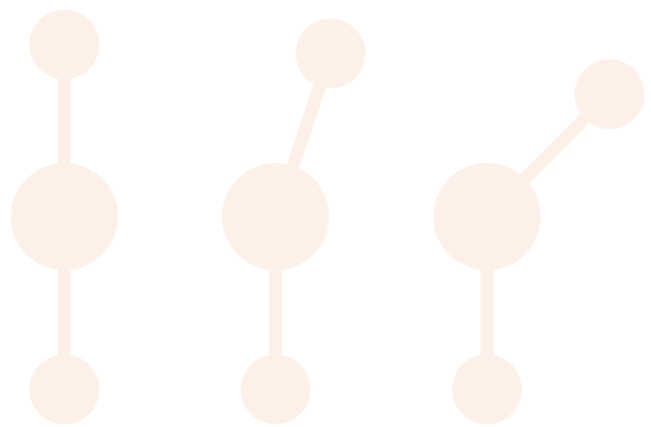
**PIU' YOGA** Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

HIIT

### HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

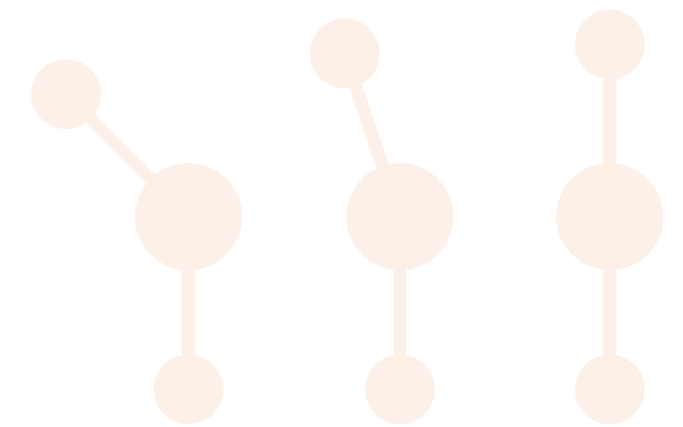
I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento





# PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>POSTURAL</b> 13:00-13:50         </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <b>ANTALGIA</b> 15:00-15:50         </div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <b>ANTALGIA</b> 10:30-11:20         </div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>ANTALGIA</b> 18:00-18:50         </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <b>POSTURAL</b> 19:00-19:50         </div>			

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**