

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

PLANNING CORSI - AREA DONNA IN VIGORE DA LUNEDÌ 10 GENNAIO

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
POSTURAL 13:00-13:50	ANTALGIA 10:30-11:20	
ANTALGIA 15:00-15:50		ANTALGIA 18:00-18:50
		POSTURAL 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.

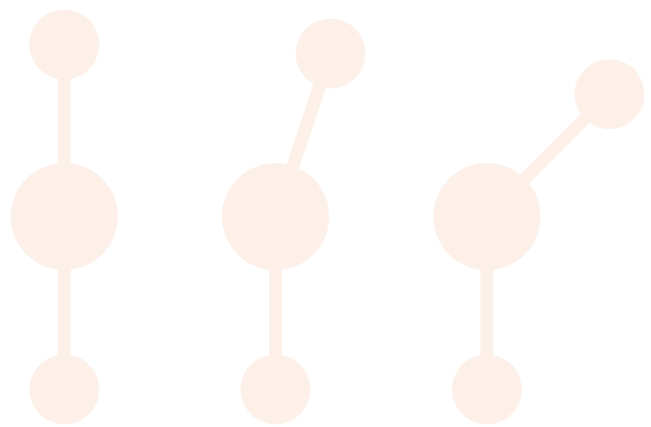
PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

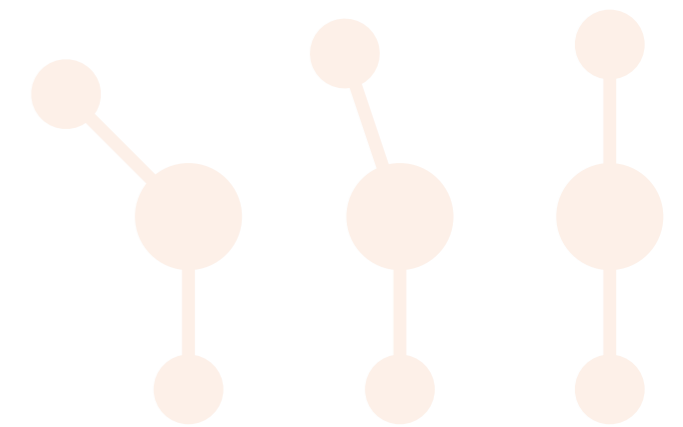
I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento





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;"> POSTURAL 13:00-13:50 </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ANTALGIA 15:00-15:50 </div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ANTALGIA 10:30-11:20 </div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ANTALGIA 18:00-18:50 </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> POSTURAL 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**