

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
09:30-10:15 PIÙ SHAPE	07:15-07:30 EXPRESS PIÙ ROW	07:15-08:00 PIÙ SHAPE	07:15-07:45 JOY WALK <small>HIT</small>	07:15-07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:00-10:30 BUTT LIFT
10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:30-08:00 BUTT LIFT	09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI
11:00-11:45 PIÙ PILATES	09:30-10:00 JOY WALK <small>HIT</small>	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>
13:00-13:15 EXPRESS PIÙ ROW	10:15-10:45 BUTT LIFT	10:00-10:20 EXPRESS BUTT LIFT	10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:15-10:45 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	
13:15-13:45 BUTT LIFT	10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI	13:00-13:30 JOY WALK <small>HIT</small>	13:00-13:45 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	13:00-13:45 PIÙ SHAPE	
15:30-16:00 BUTT LIFT	13:00-13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	15:30-16:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI	16:00-16:45 PIÙ PILATES	17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI	16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	
17:00-17:30 JOY WALK <small>HIT</small>	16:30-17:00 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	17:00-17:30 JOY WALK <small>HIT</small>	18:15-19:00 PIÙ SHAPE	17:00-17:45 PIÙ SHAPE	
17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15 PIÙ SHAPE	17:30-18:00 BUTT LIFT	19:15-19:45 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI	
18:00-18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI		18:00-19:00 PIÙ YOGA	
19:00-19:45 PIÙ SHAPE	19:00-19:30 BUTT LIFT	18:15-19:00 POWER DEFINITION			
19:45-20:00 EXPRESS ADDOMINALI	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI				

Area Donna
1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA

IN VIGORE DA LUNEDÌ 3 OTTOBRE

Orari Club: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:00 Sabato 8:00 - 14:00
Orari Sala: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:00 / Sabato 9:00 - 13:00

PIÙBALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
	ANTALGIA 10:30-11:20	
	POSTURAL 13:00-13:50	
		POSTURAL 19:00-19:50



È ATTIVA LA NOSTRA NUOVA APP
Scarica l'app Sportpiù Resort per prenotare il tuo corso

Sostituisce le vecchie app "Sportpiù" e "PiùZone"

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

