

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 CROSS CIRCUIT HIIT	07:15-07:30 EXPRESS PIU ROW	07:15-07:45 JOY WALK HIIT	07:15-08:00 PIÙ SHAPE	07:15-07:45 SHOCK WAVE HIIT	10:00-10:15 EXPRESS PIU ROW
07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	07:30-08:00 BUTT LIFT	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:15-10:30 EXPRESS ADDOMINALI
09:30-10:15 PIÙ SHAPE	09:30-10:00 JOY WALK HIIT	09:30-09:45 EXPRESS PIU ROW	10:00-10:45 SHOCK WAVE HIIT	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:30-10:50 EXPRESS BUTT LIFT
10:15-10:30 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:45-11:15 MOBILITÀ	09:45-10:15 CROSS CIRCUIT HIIT	11:00-11:45 SHOCK WAVE HIIT
11:00-11:45 PIÙ PILATES	10:30-11:30 PIÙ YOGA	10:00-10:20 EXPRESS BUTT LIFT	13:00-13:45 CROSS CIRCUIT HIIT	10:30-11:15 PIÙ PILATES	
13:00-13:15 EXPRESS PIU ROW	13:00-13:30 SHOCK WAVE HIIT	13:00-13:30 JOY WALK HIIT	17:15-18:00 SHOCK WAVE HIIT	13:00-13:45 PIÙ SHAPE	
13:15-13:45 BUTT LIFT	13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI	13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:15-18:45 ORIGINAL STEP REEBOK	15:30-16:00 SHOCK WAVE HIIT	
15:30-16:00 BUTT LIFT	15:30-16:00 MOBILITÀ	16:00-16:45 PIÙ PILATES	18:45-19:00 EXPRESS ADDOMINALI	16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	
16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	17:15-18:00 PIÙ SHAPE	17:15-17:45 JOY WALK HIIT	19:00-19:30 CROSS CIRCUIT HIIT	17:00-17:45 PIÙ SHAPE	
17:00-17:30 JOY WALK HIIT	18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	17:45-18:15 BUTT LIFT	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:00-19:00 PIÙ YOGA	
17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:30 BUTT LIFT	18:30-19:15 POWER DEFINITION			
18:00-18:45 SHOCK WAVE HIIT	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI			
19:00-19:45 PIÙ SHAPE					
19:45-20:00 EXPRESS ADDOMINALI					

Area Donna

1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA

IN VIGORE DA LUNEDÌ 20 MARZO

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



I CORSI SARANNO SU PRENOTAZIONE TRAMITE LA NUOVA APP SPORTPIÙ RESORT

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

ANTALGIA
19:00-19:50

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

Area Donna

1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA

IN VIGORE DA LUNEDÌ 29 MAGGIO

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



I CORSI SARANNO SU PRENOTAZIONE TRAMITE LA NUOVA APP SPORTPIÙ RESORT

PIÙBALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
ANTALGIA 09:50-10:40		
POSTURAL 13:00-13:50		
		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.

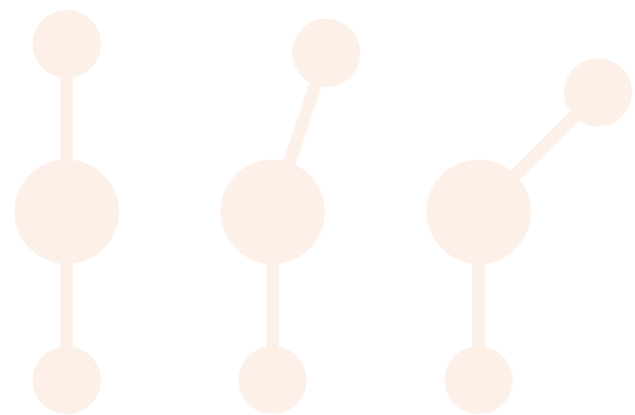
PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

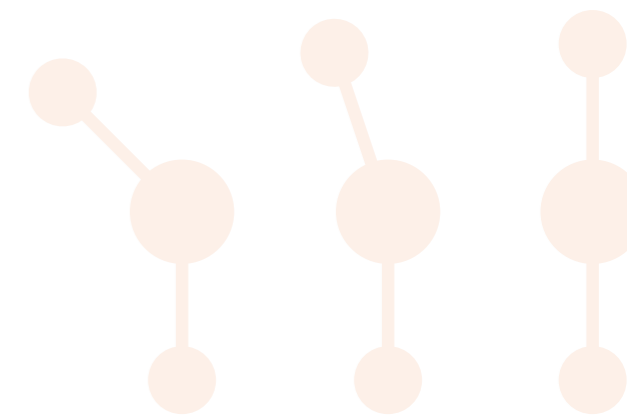
I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento





Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 09:50 - 10:40						
POSTURAL 13:00 - 13:50						
		POSTURAL 19:00 - 19:50				

Due programmi differenti:

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

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura