

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	09:30-10:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:15-10:30 EXPRESS ADDOMINALI
09:00-09:50 PIÙBALANCE POSTURAL	09:30-10:00 JOY WALK <small>HIT</small>	09:30-09:45 EXPRESS PIU ROW	10:15-10:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:30-10:50 EXPRESS BUTT LIFT
09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	13:00-13:45 POWER DEFINITION	09:45-10:15 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	11:15-11:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>
10:00-10:45 PIÙ SHAPE	10:30-11:30 PIÙ YOGA	10:00-10:30 BUTT LIFT	15:30-16:20 PIÙBALANCE ANTALGIA	10:30-11:15 PIÙ PILATES	
11:00-11:45 PIÙ PILATES	13:00-13:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:30-11:20 PIÙBALANCE ANTALGIA	17:00-17:45 PIÙ SHAPE	13:00-13:45 PIÙ SHAPE	
13:00-13:15 EXPRESS PIU ROW	15:30-16:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	13:00-13:30 JOY WALK <small>HIT</small>	17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI	15:30-16:00 BUTT LIFT	
13:15-13:45 BUTT LIFT	16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	13:30-13:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:15-18:45 ORIGINAL STEP REEBOK	16:00-16:15 EXPRESS ADDOMINALI	
17:00-17:30 JOY WALK <small>HIT</small>	17:15-18:00 PIÙ SHAPE	16:00-16:45 PIÙ PILATES	19:00-19:45 POWER DEFINITION	17:00-17:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	17:30-18:00 JOY WALK <small>HIT</small>		18:00-19:00 PIÙ YOGA	
18:00-18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:00-19:30 BUTT LIFT	18:00-18:30 BUTT LIFT			
19:00-19:45 PIÙ SHAPE	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:30-18:45 EXPRESS ADDOMINALI			
19:45-20:00 EXPRESS ADDOMINALI		19:00-19:50 PIÙBALANCE POSTURAL			

Area Donna

1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA

IN VIGORE DA LUNEDÌ 2 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

PRENOTA I TUOI CORSI
SULL' APP
SPORTPIÙ RESORT



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.

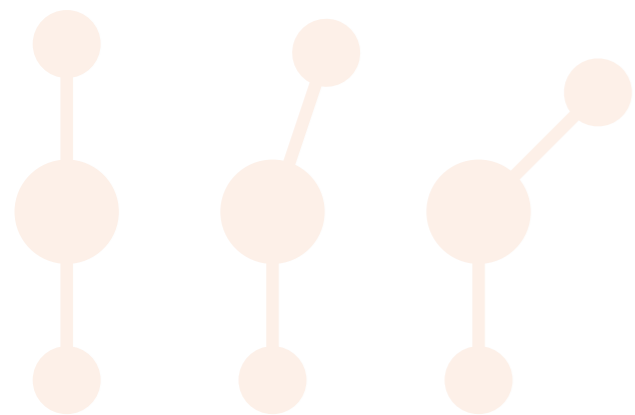
PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

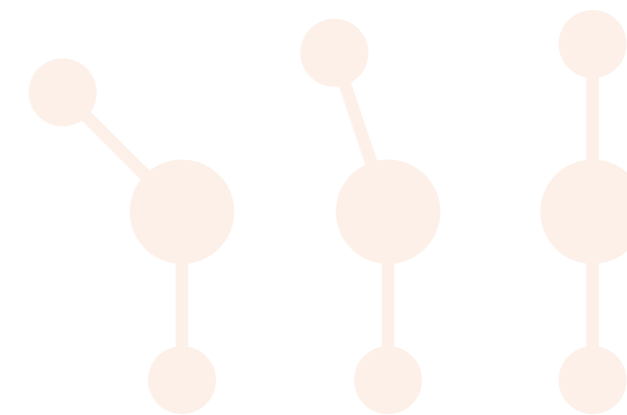
I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento





Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
POSTURAL 09:00 - 09:50		ANTALGIA 10:30 - 11:20 POSTURAL 19:00 - 19:50	ANTALGIA 15:30 - 16:20			

Due programmi differenti:

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

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura