

# Area Corsi

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

## LUNEDÌ

07:15-07:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:45	PIÙ SHAPE
10:45-11:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:15	EXPRESS PIU ROW
13:15-13:45	BUTT LIFT
17:00-17:30	JOY WALK <small>HIT</small>
17:30-17:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
19:00-19:45	PIÙ SHAPE
19:45-20:00	EXPRESS ADDOMINALI

## MARTEDÌ

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

## MERCOLEDÌ

07:15-07:45	JOY WALK <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30-09:45	EXPRESS PIU ROW
09:45-10:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:30	BUTT LIFT
13:00-13:30	JOY WALK <small>HIT</small>
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:30-18:00	JOY WALK <small>HIT</small>
18:00-18:30	BUTT LIFT
18:30-18:45	EXPRESS ADDOMINALI

## GIOVEDÌ

07:15-08:00	PIÙ SHAPE
09:30-10:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
10:15-10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:45	POWER DEFINITION
17:00-17:45	PIÙ SHAPE
18:00-18:30	ORIGINAL STEP REEBOK
18:30-18:45	EXPRESS ADDOMINALI
19:00-19:45	POWER DEFINITION

## VENERDÌ

07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30-09:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:15	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:45	PIÙ SHAPE
15:30-16:00	BUTT LIFT
16:00-16:15	EXPRESS ADDOMINALI
17:00-17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-19:00	PIÙ YOGA

## SABATO

10:15-10:30	EXPRESS PIU ROW
10:30-10:50	EXPRESS BUTT LIFT
10:55-11:10	EXPRESS ADDOMINALI
11:15-11:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>

PRENOTA I TUOI CORSI  
SULL' APP  
SPORTPIÙ RESORT



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

**PIÙ BALANCE**  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>NEW</b> BALANCE PILATES 09:00 - 10:00					<b>NEW</b> BALANCE PILATES 09:00 - 10:00
		ANTALGIA 10:30 - 11:20			
		<b>NEW</b> BALANCE PILATES 13:00 - 14:00			
			ANTALGIA 15:30 - 16:20		
		<b>NEW</b> BALANCE PILATES 19:00 - 20:00			

# 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.

**PIÙ 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.

**PIÙ 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.



Il nostro innovativo reparto dedicato al benessere della schiena e alla postura corretta, in totale sicurezza grazie alla speciale chaise lounge.

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

**PIÙ 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.

**NEW BALANCE PILATES** Tonifica il corpo, rafforza il core, stabilizza la postura, rilassa la mente e rilascia le tensioni accumulate

**HIIT**

### HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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