

DA LUNEDÌ 8 SETTEMBRE

Orari Club

Lunedì - Venerdì **6:30** - 20:30

Sabato **7:00** - 13:30

- 5 **DIMAGRIMENTO**
- 16 **FORZA E RESISTENZA**
- 23 **TONO E FORMA**
- 3 **PILATES & YOGA**

47 CORSI A COLORI

OGNI SETTIMANA
A TUTTE LE ORE
DIVISI PER OBIETTIVO

TURBO CIRCUIT 1 e 2: Acceleri il metabolismo e bruci kcal nelle successive 16h.
Disponibile tutti i giorni, sempre seguita dalle nostre trainer.

LUNEDÌ

07:00 - 07:30	JOY WALK
07:30 - 07:50	EXPRESS BUTT LIFT
09:15 - 09:45	JOY WALK
09:45 - 10:15	BUTT LIFT
13:00 - 13:30	PIÙ BOOTY
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00 - 16:45	PIÙ PILATES
17:15 - 17:45	PIÙ BOOTY
17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:00 - 18:45	PIÙ SHAPE
19:00 - 19:45	SHOCK WAVE

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

MARTEDÌ

06:45 - 07:30	SHOCK WAVE
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:00 - 09:45	SHOCK WAVE
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	SHOCK WAVE
17:15 - 18:00	SHOCK WAVE
18:00 - 18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00 - 19:30	BUTT LIFT
19:30 - 19:45	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

MERCOLEDÌ

07:00 - 07:45	PIÙ SHAPE
09:30 - 10:00	PIÙ BOOTY
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:30	JOY WALK
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI
17:00 - 17:30	JOY WALK
17:30 - 18:00	BUTT LIFT
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

GIOVEDÌ

06:45 - 07:00	EXPRESS PIÙ ROW
07:00 - 07:30	CROSS CIRCUIT
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION
17:00 - 17:30	CROSS CIRCUIT
17:30 - 17:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00 - 18:45	PIÙ PILATES
19:00 - 19:45	PIÙ SHAPE

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

VENERDÌ

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE
17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

SABATO

11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE	Dalle 7:00 alle 13:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
---------------	-----------	--

Prenota i tuoi corsi sull'app Sportpiù Resort

*FORMULA TOP

16:00 - 16:45	PIÙ PILATES	10:30 - 11:20	ANTALGIA	18:00 - 18:45	PIÙ PILATES	10:30 - 11:15	PIÙ PILATES	09:30 - 10:30	BALANCE PILATES
19:00 - 20:00	BALANCE PILATES	19:00 - 20:00	BALANCE PILATES						

3° AZIONE del metodo delle 3A

AreaWellness

LA SPA CHE ACCELERA IL TUO RISULTATO

Dopo i corsi, prova il potere drenante del caldo e freddo.
Dreni e combatti ritenzione idrica e cellulite.

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.

PIÙ BOOTY Un'esplosiva combo tra lavoro cardio su vogatori mixato a stazioni muscolari specifiche per tonificare gambe e glutei. L'accesso è riservato a chi possiede la fascia PiùZone.

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' 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.

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.



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

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.

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

