

**DA LUNEDÌ 22 DICEMBRE
A MARTEDÌ 6 GENNAIO**

Sabato 7:00 -13:30

Martedì 6

Buona Befana

A stylized illustration of a broom with a brown handle and a yellow-orange head, positioned diagonally across the bottom half of the page. The broom head is at the bottom right, and the handle extends towards the top left.

Mercoledì		
06:45 - 07:30	PIÙ SHAPE	 Dalle 6:30 alle 13:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	
10:00 - 11:00	REFORMER	
12:45 - 13:30	PIÙ SHAPE	

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.

Venerdì 26	
Santo Stefano	
Venerdì	
07:00 - 07:45	SHOCK WAVE HIIT
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT HIIT
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE
16:45 - 17:00	EXPRESS ADDOMINALI
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE HIIT
18:00 - 19:00	REFORMER

Dalle 6:30 alle 20:15

TURBO CIRCUIT 1 e 2

Sabato 27	
Festa	
Sabato	
07:15 - 07:45	CROSS CIRCUIT PIÙ
07:45 - 08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:00 - 10:00	REFORMER
11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE
	TURBO CIRCUIT 1 e 2



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.

ORARI FESTIVITÀ NATALIZIE

24 DICEMBRE 6:30 - 14:00

25-26-27 DICEMBRE CHIUSO

31 DICEMBRE 6:30 - 14:00

1 GENNAIO CHIUSO

6 GENNAIO CHIUSO*

*TI ASPETTIAMO AL CLUB DI CURNO DALLE 8:00 ALLE 14:00

Buone Feste **AD**



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' 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.

REFORMER È un allenamento di resistenza che utilizza molle ed elastici per tonificare e rimodellare la muscolatura in modo fluido e controllato, migliorando forza, postura e grazia dei movimenti. Ogni gesto lavora in profondità su gambe, glutei, addome e schiena.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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

