


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

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

Lunedì		Martedì	
07:00-07:30	JOY WALK <small>HIIT</small>	06:45-07:45	REFORMER
07:30-07:50	EXPRESS BUTT LIFT	09:00-09:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
09:15-09:45	JOY WALK <small>HIIT</small>	09:45-10:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:15	BUTT LIFT	13:00-13:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>
10:15-10:30	EXPRESS ADDOMINALI	17:00-18:00	REFORMER
10:30-11:15	PIÙ PILATES	18:30-19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
13:00-14:00	REFORMER	19:00-19:30	BUTT LIFT
16:00-16:45	PIÙ PILATES	19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:30	CROSS CIRCUIT <small>HIIT</small>		
18:30-18:45	EXPRESS ADDOMINALI		
19:00-20:00	REFORMER		

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

**Giovedì 1**

*Buon 2026*



**DIMAGRIMENTO**  
**FORZA E RESISTENZA**  
**TONO E FORMA**  
**PILATES & YOGA**

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 <small>#HIIT</small>
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT <small>#HIIT</small>
10:00 - 10:15	EXPRESS <b>ADDOMINALI</b>
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE
16:45 - 17:00	EXPRESS <b>ADDOMINALI</b>
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE <small>#HIIT</small>
18:00 - 19:00	REFORMER

Sabato 27

Festa



Sabato		
07:15 - 07:45	CROSS CIRCUIT	<p>⌈</p> <p>Dalle <b>7:00</b> alle <b>13:15</b></p> <p><b>TURBO CIRCUIT</b> <b>1 e 2</b></p> <p>⌋</p>
07:45 - 08:00	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00 - 10:00	REFORMER	
11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE	

Prenota i tuoi  
corsi sull'app  
**Sportpiù Resort**

### 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.

# Area Donna

## DA MERCOLEDÌ 7 GENNAIO

Orari Club

Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30

Sabato **8:00** - 14:00

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

PILATES & YOGA

## 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

06:45 - 07:15	JOY WALK
07:15 - 07:35	EXPRESS BUTT LIFT
09:15 - 09:45	JOY WALK
09:45 - 10:15	BUTT LIFT
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 14:00	GROUP REFORMER
16:00 - 16:45	PIÙ PILATES
17:15 - 17:45	CROSS CIRCUIT
17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE
19:00 - 20:00	GROUP REFORMER
19:00 - 20:00	PIÙ YOGA

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

### MARTEDÌ

06:45 - 07:45	GROUP REFORMER
09:00 - 09:45	SHOCK WAVE
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	SHOCK WAVE
17:00 - 18:00	GROUP REFORMER
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

06:45 - 07:30	PIÙ SHAPE
09:30 - 10:30	GROUP REFORMER
13:00 - 13:45	CROSS CIRCUIT
17:00 - 17:30	JOY WALK
17:30 - 18:00	BUTT LIFT
18:00 - 19:00	GROUP REFORMER
19:15 - 19:45	CROSS CIRCUIT

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

### GIOVEDÌ

07:00 - 07:45	CROSS CIRCUIT
09:30 - 10:15	PIÙ SHAPE
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION
18:00 - 18:45	PIÙ PILATES
19:15 - 20:00	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
16:45 - 17:00	EXPRESS ADDOMINALI
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE
18:00 - 19:00	GROUP REFORMER

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

### SABATO

09:00 - 10:00	GROUP REFORMER
11:15 - 11:45	CROSS CIRCUIT
11:45 - 12:00	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 8:00 alle 13:30  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

Prenota i tuoi corsi sull'app Sportpiù Resort



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.

## 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.

**GROUP 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.

## 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.

**GROUP 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

