

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

<b>DIMAGRIMENTO</b>	<b>FORZA E RESISTENZA</b>	<b>TONO E FORMA</b>	<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>IL POTERE DELL'ACQUA</b>
---------------------	---------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30-09:00 <small>NEW</small> CORE STABILITY	08:00-08:30 FLEXABILITY	09:00-09:45 <small>NEW</small> ACQUA FLUIBALL	07:15-08:00 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	08:15-08:45 <small>NEW</small> UPPER BODY	10:00-10:30 ABDOMINAL
09:00-09:15 EXPRESS COOLDOWN	09:30-10:15 TOTAL BODY	09:15-09:45 GLUTEI SHOCK	10:00-10:45 SHOCK TRAINING	09:00-09:45 ACQUA DRAIN	10:30-11:15 ZUMBA
09:30-10:00 *PIÙ CYCLE BASIC <small>PLUS</small>	10:00-16:00 ACQUACIRCUIT	10:00-10:45 *POWER JUMP	10:00-16:00 ACQUACIRCUIT	10:00-10:45 TOTAL BODY	11:15-12:00 *POWER JUMP
09:30-10:15 ACQUA DRAIN	ACQUA TRAINING 10:00 - 10:30 11:15 - 11:45 12:30 - 13:00	11:00-11:45 *YOGA IN VOLO	ACQUA TRAINING 10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 13:00 - 13:30	10:45-11:15 SLOW PILATES	12:15-13:00 <small>NEW</small> ACQUA FLUIBALL
10:30-11:15 ZUMBA TONING	10:20-10:50 SLOW POSTURAL	13:00-13:30 PERFORMANCE <small>HIIT</small>	10:45-11:15 FLEXABILITY	11:30-12:00 POWER CIRCUIT <small>HIIT</small>	
11:15-11:45 SLOW PILATES	11:00-11:45 *EVOLUTION CYCLE <small>PLUS</small>	13:00-13:45 *ACQUA JUMP <small>HIIT</small>	12:15-12:45 ABDOMINAL	13:00-13:45 ZUMBA	
13:00-13:45 ACQUA STRONG <small>HIIT</small>	13:00-13:30 <small>NEW</small> CORE STABILITY	13:30-13:45 EXPRESS COOLDOWN	13:00-13:45 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	13:00-13:45 <small>NEW</small> ACQUA FLUIBALL	<b>Domenica</b>
13:15-13:45 PERFORMANCE <small>HIIT</small>	13:00-13:45 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	14:30-15:15 ACQUA GYM	13:15-14:00 *SUPER JUMP ORIGINAL	16:30-17:00 POSTURAL	09:15-09:45 <small>NEW</small> CORE STABILITY
13:45-14:00 EXPRESS COOLDOWN	13:30-13:45 EXPRESS COOLDOWN	15:15-16:00 ACQUA GYM	15:00-16:00 YOGA	17:00-17:30 ABDOMINAL	10:00-10:45 ACQUA EXPERIENCE
15:00-16:00 YOGA	15:00-16:00 GINNASTICA DOLCE	17:00-17:30 STEP&TONE	16:30-17:00 PERFORMANCE <small>HIIT</small>	17:30-18:15 TOTAL BODY	11:00-12:00 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>
16:45-17:30 ZUMBA	17:15-18:00 ZUMBA	17:30-18:15 ZUMBA	17:00-17:30 STEP&TONE	18:15-19:00 STRONG <small>HIIT</small>	
17:30-18:15 *SUPER JUMP ORIGINAL	18:00-18:30 GLUTEI SHOCK	18:15-18:45 POSTURAL	17:30-18:15 ZUMBA	18:15-19:00 *ACQUA JUMP <small>HIIT</small>	
18:15-19:00 TOTAL BODY	18:15-20:45 ACQUACIRCUIT	18:15-19:00 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	18:15-18:45 *YOGA IN VOLO	19:00-19:15 EXPRESS COOLDOWN	
18:15-19:00 ACQUA FIT	ACQUA TRAINING 18:15 - 18:45 19:15 - 19:45	18:45-19:15 *POWER JUMP	18:15-19:00 *STATION CYCLE	19:00-19:45 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	
19:00-19:45 CROSS + <small>HIIT</small>	19:30-19:00 SLOW PILATES	19:00-19:30 PERFORMANCE <small>HIIT</small>	19:00-19:15 EXPRESS COOLDOWN	19:15-20:00 CROSS + <small>HIIT</small>	
19:15-20:00 *PIÙ CYCLE <small>PLUS</small>	18:30-19:30 STRONG <small>HIIT</small>	19:15-19:45 <small>NEW</small> CORE STABILITY	19:00-19:30 *WALKING	20:15-20:45 <small>NEW</small> CORE STABILITY	
19:45-21:15 KICK BOXING	18:30-19:30 STRONG <small>HIIT</small>	19:30-20:15 ACQUA ZUMBA	19:00-19:45 ACQUA STRONG <small>HIIT</small>		
20:00-20:45 <small>NEW</small> ACQUA FLUIBALL	19:30-20:00 <small>NEW</small> UPPER BODY	19:45-20:30 BOOTCAMP	19:30-20:15 *EVOLUTION CYCLE <small>PLUS</small>		
20:30-21:00 ABDOMINAL	20:00-20:45 ZUMBA	20:30-21:15 *YOGA IN VOLO	19:45-20:15 STRONG <small>HIIT</small>		
	20:15-20:45 SUPER FUNCTIONAL <small>HIIT</small>		19:45-21:15 KICK BOXING		
	21:00-21:30 *ANTIGRAVITY EVOLUTION				

**CORSI PLUS**  
Tutti i corsi CYCLE appartengono ai CORSI PLUS

**HIIT**  
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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



\* CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ

ORARI CLUB	
LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00
SABATO	9.00 - 17.00
DOMENICA	9.00 - 17.00

ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	8.15 - 21.45
MARTEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ	9.30 - 21.45
SABATO-DOMENICA	9.30 - 16.45

**Orari in Vigore dal 7 Gennaio 2020**

# MOVIMENTO

Veloci, assistiti e monitorati costantemente dai trainer per raggiungere prima e meglio il tuo obiettivo.



## ISOTONIC CIRCUIT

In qualsiasi momento del giorno un Personal Trainer ti accompagnerà in un percorso di tonificazione per tutto il corpo dove verrai aiutato e motivato nel raggiungimento dei tuoi risultati.



## CARDIO CIRCUIT

Dalle 7.00 alle 21.45 il percorso brucia grassi per eccellenza, un allenamento guidato per cuore e muscoli che varia continuamente gli stimoli al tuo corpo donandoti tonicità e forma fisica.



## ACQUA CIRCUIT

Un nuovo allenamento in piscina ti aspetta! Acqua con temperatura confortevole, istruttore che ti personalizza l'allenamento, sempre seguito, sempre accompagnato. Acqua Training: corsi da 30 minuti con istruttori motivati.

## DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

**ZUMBA** Fai fitness a ritmo di danze latine con salsa, merengue, cumbia, reggaeton e samba. Spensieratezza e divertimento garantiti. Ottimo brucia grassi.

**STEP&TONE** Tonifichi e migliori la capacità cardiovascolare con l'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi.

**\*PIÙ CYCLE BASIC** 45 min dedicati a chi vuole intraprendere un nuovo viaggio per scoprire le proprie potenzialità e trasformarle nella capacità di superare ogni ostacolo.

**\*WALKING** Cammina a varie andature e a diverse intensità sopra un tappeto meccanico a ritmo di musica per bruciare molte calorie, modellare i fianchi, snellire le cosce ed alzare i glutei.

**\*SUPER JUMP ORIGINAL** Fitness brucia grassi e drenante, adatto a chi vuole allenarsi divertendosi con trampolino elastico.

**\*PIÙ CYCLE** Forza e resistenza sulle bike SportPiù con #energiacontagiosa.

**\*STATION CYCLE** Attività mirata al rafforzamento della muscolatura del core con l'ausilio della bike e del core board per migliorare postura, equilibrio e forza.

\* CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ

## FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

**PERFORMANCE** Tutta la forza e la resistenza che hai. Veloce ed intenso, con tappeti ed esercizi funzionali.

**POWER CIRCUIT** Se hai poco tempo e vuoi un percorso cardio intenso. Solo 35 minuti senza tempo di riposo.

**CROSS +** Allenamento tosto, per veri duri!

Otterrai resistenza, forza, agilità, equilibrio, velocità.

**KICK BOXING** Il meglio dello sport da combattimento riunito in un'unica arte. Allenandoti aiuti a modellare e rendere tonici gambe, addome, glutei, braccia e spalle.

**\*EVOLUTION CYCLE** Non un semplice corso di indoor cycling! I benefici dell'attività aerobica per eccellenza uniti ad un percorso funzionale che ti spingerà oltre i tuoi limiti!

**STRONG** Se ti senti STRONG, allenati ad alta intensità in ogni movimento. Perfettamente sincronizzato con il ritmo, spingiti oltre ogni limite per ottenere il massimo dal tuo corpo.

**SUPER FUNCTIONAL** Training con il peso del corpo in sospensione bilaterale per divertirti allenandoti e scolpendo i muscoli.

**\*POWER JUMP** Evoluzione del trampolino elastico, attività di brucia grassi e muscolare con l'utilizzo di elastici e/o manubri.

**BOOTCAMP** Gli "Urban Soldiers" si incontrano all'aria aperta in qualsiasi stagione per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpite ed allenate il vostro corpo come un atleta, preparatevi a sudare e mettere alla prova la vostra forza di volontà spinti dall'entusiasmo della tribù e dalla guida del leader.

## TONO E FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo.

**CORE STABILITY** Attività mirata ad allenare i muscoli del core che danno stabilità, equilibrio e postura.

**TOTAL BODY** Alleni tutto il corpo migliorando la forza e la resistenza cardio-ono-stretch.

**ABDOMINAL** Tonifica i tuoi addominali con l'intensità più adatta a te.

**GINNASTICA DOLCE** Adatta a tutti, uomini, donne, terza età che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft che permette di migliorare la mobilità articolare.

**GLUTEI SHOCK** Glutei sodi, tonici e scolpiti già dalla prima lezione.

**UPPER BODY** 30 minuti di lavoro mirato a tonificare e rinforzare la parte alta del corpo.

**SHOCK TRAINING** Camminate ad alta intensità per bruciare i grassi con tappeto speciale abbinato a lavoro funzionale.

## BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

**SLOW PILATES** Posizionati sullo slow rigeneri tutto il corpo sciogliendo le tensioni. Estremo benessere per la mente.

**YOGA** Elimina lo stress a livello molecolare e ritrovi te stesso.

**\*ANTIGRAVITY EVOLUTION** In forma a testa in giù. Pensato per la salute di corpo e mente, in sospensione, aumenta agilità fisica in assenza di gravità. Immediato senso di leggerezza.

**\*YOGA IN VOLO** Sospeso nelle amache ritrovi benessere e agilità con sensazione di leggerezza.

**FLEXABILITY** Fai esercizi finalizzati all'allungamento e alla distensione della muscolatura migliorando flessibilità e mobilità.

**POSTURAL** Addio al mal di schiena. Allunga e rafforza i tuoi muscoli posturali migliorando la respirazione e la postura.

**COOLDOWN** Pratica sportiva effettuata al termine dell'attività fisica per portare il corpo dall'esercizio ad uno stato di riposo in maniera efficiente e vantaggiosa.

## IL POTERE DELL'ACQUA

Divertente, facile ed efficace. Rassoda, tonifica, fa bene alla schiena e combatte la ritenzione idrica per gambe più leggere. Potenzia i muscoli e allevia il sistema cardiocircolatorio, migliorando il circolo venoso. Inoltre rilassa la mente.

**ACQUA DRAIN** Favorisce il drenaggio linfatico, gambe più leggere e fianchi più modellati, sensazione di leggerezza.

**ACQUA FIT** Acqua fitness con l'utilizzo di attrezzi per più resistenza e più tono.

**ACQUA STRONG** Corso ad alto impegno cardiovascolare e muscolare con un importante dispendio energetico.

**ACQUA FLUIBALL** Un nuovo ed esclusivo corso in acqua con l'utilizzo di reaxfluiball, una bellissima sfera che trasforma qualsiasi esercizio in un vero e proprio allenamento "neuromuscolare". L'acqua destabilizza l'esercizio ed il risultato è un allenamento semplice ed efficace.

**\*ACQUA JUMP** Brucia calorie e modella il corpo, stimola la forma fisica ed il benessere psicologico.

**ACQUA GYM** Ginnastica in acqua per tutte le età.

Ottimo anti aging.

**ACQUA ZUMBA** In acqua a ritmo di musica, fa dimagrire, accelera il metabolismo, tonifica e diverte.

**ACQUA EXPERIENCE** Ogni sabato e domenica un corso diverso per sperimentare e godere di tutti i benefici dell'acqua.