



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



FORZA E RESISTENZA
Voglio essere e apparire forte. E' la chiave del mio successo nella professione e nella vita



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



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



MOVIMENTO
Sempre più medici e farmacisti di Bergamo prescrivono programmi Sportpiù per la prevenzione e la cura delle patologie metaboliche

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.30 - 9.15 PERFORMANCE* HIIT	9.30 - 10.15 TOTAL BODY	9.00 - 9.45 ACQUADRAIN	7.15 - 8.00 PIÙ CYCLE* HIIT	9.00 - 9.45 ACQUADRAIN	10.30 - 11.15 ZUMBA
9.30 - 10.15 ACQUADRAIN	10.15 - 11.00 SLOW POSTURAL	9.15 - 9.45 PERFORMANCE* HIIT	8.30 - 8.45 FLEXABILITY	10.00 - 10.45 TOTAL BODY	11.30 - 12.00 SUPER JUMP* HIIT
10.30 - 11.15 ZUMBATONING	11.00 - 11.45 PIÙ CYCLE* HIIT	10.00 - 10.45 SUPER JUMP* HIIT	10.00 - 10.45 SHOCK TRAINING	10.45 - 11.15 FLEXABILITY	12.00 - 12.15 ABDOMINAL
11.15 - 11.45 SLOW PILATES	13.00 - 13.45 TOTAL BODY	11.00 - 11.30 YOGA IN VOLO*	10.50 - 11.20 SLOW PILATES	12.00 - 12.30 POWERCIRCUIT* HIIT	12.15 - 13.00 ACQUA JUMP* HIIT
13.00 - 13.45 ACQUAFIT	13.00 - 13.45 PIÙ CYCLE* HIIT	12.00 - 12.30 POWERCIRCUIT* HIIT	12.15 - 12.45 POWERCIRCUIT* HIIT	13.00 - 13.45 ZUMBA	
13.15 - 13.45 PERFORMANCE* HIIT	15.00 - 16.00 GINNASTICA DOLCE	13.00 - 13.45 ACQUA JUMP* HIIT	13.00 - 13.45 PIÙ CYCLE* HIIT	13.00 - 13.45 ACQUADRAIN	
13.45 - 14.00 FLEXABILITY	15.00 - 15.30 POWERCIRCUIT* HIIT	13.15 - 13.45 PERFORMANCE* HIIT	13.15 - 14.00 SUPER JUMP* HIIT	16.00 - 16.30 POSTURAL	
15.00 - 16.00 YOGA	17.00 - 17.45 ZUMBA	13.45 - 14.00 FLEXABILITY	15.00 - 16.00 YOGA	17.00 - 17.30 ABDOMINAL	
16.15 - 16.45 POWERCIRCUIT* HIIT	18.00 - 18.30 GLUTEI SHOCK	14.20 - 15.15 ACQUAGYM	16.30 - 17.00 POWERCIRCUIT* HIIT	17.30 - 18.15 TOTAL BODY	
16.45 - 17.30 ZUMBA	18.30 - 19.00 FLEXABILITY	15.15 - 16.00 ACQUAGYM	17.00 - 17.30 STEP&TONE	18.15 - 19.15 NEW! STRONG HIIT	
17.30 - 18.15 SUPER JUMP* HIIT	18.30 - 19.30 NEW! STRONG HIIT	16.00 - 16.15 POSTURAL	17.30 - 18.15 ZUMBA HIIT	18.15 - 19.00 ACQUA JUMP* HIIT	
18.15 - 18.45 FLEXABILITY	19.30 - 20.00 ABDOMINAL	17.00 - 17.30 STEP&TONE	18.15 - 18.45 PERFORMANCE*	18.30 - 19.00 PERFORMANCE* HIIT	
18.15 - 18.55 TOTAL BODY	20.00 - 20.45 ZUMBA	17.30 - 18.15 ZUMBA	18.15 - 18.45 YOGA IN VOLO*	19.00 - 19.45 PIÙ CYCLE* HIIT	
18.15 - 19.00 ACQUASTRONG HIIT	20.15 - 20.45 PERFORMANCE* HIIT	18.15 - 18.45 SLOW PILATES	18.45 - 19.00 FLEXABILITY	19.00 - 19.15 FLEXABILITY	
19.00 - 19.45 CROSSPIÙ HIIT	20.45 - 21.15 ANTIGRAVITY EVOLUTION	18.15 - 18.45 PIÙ CYCLE* HIIT	19.00 - 19.30 WALKING*	19.15 - 20.00 CROSSPIÙ HIIT	
19.30 - 20.15 PIÙ CYCLE* HIIT		18.45 - 19.30 SUPER JUMP* HIIT	19.00 - 19.45 ACQUASTRONG HIIT	20.15 - 20.45 POWERCIRCUIT* HIIT	
19.45 - 21.15 KICK BOXING		19.00 - 19.30 PERFORMANCE* HIIT	19.30 - 20.15 PIÙ CYCLE* HIIT		
20.00 - 20.45 ACQUAEXPERIENCE		19.30 - 20.15 FUNCTIONAL HIIT	19.45 - 21.15 KICK BOXING		
20.30 - 21.00 PERFORMANCE* HIIT		19.45 - 20.30 PIÙ CYCLE* HIIT	19.45 - 20.30 FUNCTIONAL HIIT		
		19.45 - 20.30 ACQUAZUMBA	20.30 - 20.45 FLEXABILITY		
		20.30 - 21.00 YOGA IN VOLO*			

DOMENICA
ACQUAEXPERIENCE
Ogni domenica un corso diverso!
PIÙ CYCLE* HIIT

ORARI CLUB BAIONI
LUNEDÌ - VENERDÌ 7.00 - 22.00
SABATO 9.00 - 17.00
DOMENICA* 9.00 - 17.00
FESTIVI INFRASETTIMANALI 9.00 - 14.00

ORARI VITALITY AREA
LUNEDÌ - VENERDÌ 9.30 - 21.45
SABATO 9.30 - 16.45
DOMENICA* 9.30 - 16.45
FESTIVI INFRASETTIMANALI 9.30 - 13.45

La **piscina** chiude 15 minuti prima della chiusura del Club.
*Aperture domenicali dal 9 settembre al 30 giugno.
Giorni di chiusura: 25-26 dicembre, 1 gennaio, 21-22 aprile, 1 maggio.
Orari estivi da richiedere in reception.

BAIONI SPORTPIÙ LIFESTYLE CLUB
Via Baioni, 18 Bergamo - Tel. 035 243735
baioni@centrisportpiu.it
Seguici su

ORARI IN VIGORE DAL 7 GENNAIO 2019
*CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ.

L'ENERGIA DELLA TRIBÙ, CON LA GUIDA DI UN LEADER, TI PORTERÀ A UN RISULTATO ECCEZIONALE. #ENERGIACONTAGIOSA

Corsi, giorni e orari possono subire variazioni al fine di migliorare il servizio alla clientela.

Il programma dei corsi è in continuo aggiornamento. Consultare il sito o la nostra pagina Facebook.

#ENERGIACONTAGIOSA

100 corsi di gruppo a settimana **inclusi** nel tuo abbonamento. **Scegli il colore** del tuo obiettivo e **trova i corsi** più adatti a te.

GIALLO

- ✓ DIMAGRIMENTO
- ✓ 19 CORSI



STEP&TONE

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

ZUMBA

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

NEW! LATINO DANCE

Divertiti e allenati con i passi base delle musiche latine.

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.

PIÙ CYCLE

Stimoli l'apparato cardiovascolare con l'uso di Bike SportPiù in sale emozionali. Ottimo per ridurre il peso.

ARANCIO

- ✓ DIFESA
- ✓ 2 CORSI



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.

MGA AUTODIFESA

Il sistema di difesa personale che ti insegna le basi delle tecniche cedevoli.

ROSSO

- ✓ FORZA E RESISTENZA
- ✓ 27 CORSI



PERFORMANCE HIIT

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

POWERCIRCUIT HIIT

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

FUNCTIONAL HIIT

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

NEW! STRONG HIIT

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 JUMP HIIT

Fitness bruciagrassi. Salta sul trampolino elastico e dimagrisci a suon di musica e allena la tua resistenza.

CROSS PIÙ HIIT

Allenamento tosto, per veri duri! Otterrai resistenza, forza, agilità, equilibrio, velocità.

PIÙ CYCLE HIIT

Forza e resistenza sulle bike SportPiù con #energiacontagiosa

PIÙ CASTLE HIIT

Conquista il castello superando le stazioni. Scolpisci e tonifica il tuo corpo aumentando la resistenza. 30 minuti di alta intensità brucia grassi.

VERDE

- ✓ TONO E FORMA
- ✓ 13 CORSI



SHOCK TRAINING

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

GLUTEI SHOCK

Glutei sodi, tonici e scolpiti già dalla prima lezione.

ABDOMINAL

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

TOTAL BODY

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

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.

HIIT HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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



MARRONE

- ✓ BODY & MIND
- ✓ 21 CORSI



POSTURAL

Addio al mal di schiena. Allunga e rafforza i tuoi muscoli posturali legati alla respirazione sorreggendo meglio le ossa.

FLEXABILITY

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

YOGA E MEDITAZIONE

Elimina lo stress a livello molecolare e ritrovi te stesso.

YOGA IN VOLO

Antigravity Sospeso nelle amache ritrovi benessere e agilità con sensazione di leggerezza.

SLOW PILATES

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

ANTIGRAVITY EVOLUTION

Yoga e pilates 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.

PILATES

Allenati rafforzando il corpo, correggendo la postura e migliorando la fluidità dei movimenti.

AZZURRO

- ✓ CORSI ACQUA
- ✓ 19 CORSI



ACQUA ZUMBA

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

ACQUA FIT

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

ACQUA JUMP HIIT

Brucia calorie e modella il corpo, stimola la forma fisica ed il benessere psicologico.

ACQUA STRONG HIIT

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

ACQUA DRAIN

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

ACQUA GYM

Ginnastica in acqua per tutte le età. Ottimo anti aging.

ACQUA EXPERIENCE

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

ACQUA CIRCUIT

Metodologia di allenamento a stazioni, con assistenza di trainer Sportpiù, che consente di migliorare il tono muscolare ed il sistema cardiovascolare.

NUOTO ASSISTITO

Allenati nuotando con i consigli dei nostri esperti AcquaTrainer per raggiungere prima i tuoi obiettivi.



VITALITY AREA
PERCORSI BENESSERE



Scopri il cuore caldo di Sportpiù

Un'oasi di pace e relax in cui ritrovarsi e rifugiarsi dallo stress, ma anche un acceleratore di risultati per il tuo allenamento in sala o piscina. Prova i percorsi mirati della nostra Vitality Area e raggiungi il tuo obiettivo più velocemente.

VASCA DEL MARE - THALASSO TERAPIA, IDRO-POOL, PERCORSO KNEIPP, ICE-POOL, CASCATA DI GHIACCIO, BAGNO A VAPORE - HAMMAM, SAUNA, TEA ROOM.



I CIRCUITI SPORTPIÙ

- ISOTONIC CIRCUIT
- CARDIO CIRCUIT
- ACQUA CIRCUIT

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



Allenati alla giusta intensità con il sistema più innovativo al mondo in esclusiva presso i centri SportPiù. Permette al trainer di riferimento e a te stesso di monitorare "a colori" la tua frequenza cardiaca durante l'allenamento fitness all'interno e all'esterno del club. Non hai bisogno di più tempo ma della giusta intensità. Tutto quello che puoi fare lo puoi misurare.



INBODY

ATTIVITÀ DIAGNOSTICA E DI MONITORAGGIO

L'unico test scientificamente riconosciuto che registra peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo, bilanciamento muscolare, e ti fornisce il giusto parametro del metabolismo basale. Lo strumento ottimale per il raggiungimento del peso forma.

I benefici 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 circolatorio, migliorando il circolo venoso. Inoltre rilassa la mente.