

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

DIMAGRIMENTO	FORZA E RESISTENZA	TONO E FORMA	BODY & MIND	IL POTERE DELL'ACQUA
---------------------	---------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:15-10:00 ZUMBA	09:15-10:00 GINNASTICA DOLCE	09:15-10:00 MAT PILATES	09:30-10:15 TOTAL BODY	09:15-10:00 GINNASTICA DOLCE	09:30-11:30 *PIÙ CYCLE LONG JOURNEY PLUS
10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:30 FLEXABILITY	10:15-11:00 ACQUA FLUIBALL	10:30-11:15 *ACQUA JUMP	10:00-10:45 ACQUA ZUMBA	10:00-11:00 YOGA
10:15-11:00 ACQUA DRAIN	10:00-19:45 ACQUACIRCUIT	13:00-13:45 *PIÙ CYCLE PLUS	12:00-12:30 STEP&TONE	10:15-11:00 CORE STABILITY	11:00-11:45 TOTAL BODY
11:00-11:45 TOTAL BODY	ACQUA TRAINING 10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 12:45 - 13:15	13:00-13:45 ACQUA ZUMBA	13:00-13:45 ACQUA DRAIN	11:00-20:00 ACQUACIRCUIT	12:00-12:45 ACQUA EXPERIENCE
12:30-13:00 POWER CIRCUIT		13:45-14:00 EXPRESS FLEXABILITY	13:15-14:00 TOTAL BODY	ACQUA TRAINING 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30	12:30-13:15 CASTLE ADV
13:00-13:45 ACQUA FLUIBALL		15:00-15:45 MAT PILATES	15:00-15:45 ACQUA GYM		
13:00-13:45 CASTLE ADV	10:30-11:00 GLUTEI SHOCK	16:00-16:45 ACQUA GYM	17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:30 POWER CIRCUIT	
13:45-14:00 EXPRESS COOLDOWN	12:30-13:00 PIÙ CASTLE	16:30-17:00 PERFORMANCE	17:15-18:00 *SUPER JUMP ORIGINAL	13:00-13:45 *PIÙ CYCLE PLUS	
15:00-15:45 ACQUA GYM	13:00-13:45 *SUPER JUMP ORIGINAL	17:00-17:30 POWER CIRCUIT	18:00-18:45 PIÙ CASTLE	13:45-14:00 EXPRESS COOLDOWN	
16:00-16:30 POSTURAL	16:30-17:30 YOGA	17:00-17:45 ZUMBA	18:30-19:15 ZUMBA	15:15-16:00 CASTLE ADV	
16:30-16:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:00 STEP&TONE	17:45-18:30 TOTAL BODY	18:45-19:30 ACQUA STRONG	16:15-17:15 YOGA	
17:00-17:30 ZUMBA TONING	18:00-18:45 ZUMBA	18:30-19:45 STRONG	19:15-20:00 CROSS +	17:15-18:00 STRONG	
17:30-18:15 TOTAL BODY	18:00-18:45 PERFORMANCE	18:45-19:30 *PIÙ CYCLE PLUS	19:30-20:00 CORE STABILITY	18:15-19:00 MAT PILATES	
18:15-19:00 *POWER JUMP	18:45-19:15 UPPER BODY	19:00-19:45 ACQUA ZUMBA	20:00-20:45 *EVOLUTION CYCLE PLUS	19:00-19:30 GLUTEI SHOCK	
18:15-19:00 ACQUA DRAIN	19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:15 *SUPER JUMP ORIGINAL	20:45-21:00 EXPRESS COOLDOWN	19:15-20:00 *PIÙ CYCLE PLUS	
19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-20:00 *PIÙ CYCLE PLUS	20:00-20:15 EXPRESS ADDOMINALI		19:30-20:00 STEP&TONE	
19:00-19:45 CROSS +	19:30-21:00 KICK BOXING	20:15-21:00 CASTLE ADV		19:30-21:00 KICK BOXING	
19:45-20:30 *PIÙ CYCLE PLUS	20:00-20:45 *ACQUA JUMP	21:00-21:15 EXPRESS COOLDOWN			
19:45-20:30 ZUMBA					
20:00-20:45 ACQUA FIT					

Domenica in Baioni

09:15-09:45 CORE STABILITY

10:00-10:45 ACQUA EXPERIENCE

11:00-12:00 *PIÙ CYCLE PLUS

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

FINO A 16 ORE DOPO

ORARI CLUB

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00
MARTEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 22.00
SABATO	9.00 - 17.00
DOMENICA	CHIUSO
(BAIONI DOMENICA)	9.00 - 17.00

ORARI VITALITY

LUNEDÌ - VENERDÌ	9.30 - 21.45
SABATO	9.30 - 16.45
DOMENICA	CHIUSA

Orari in Vigore dal 7 Gennaio 2020

* CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ

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.

***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.

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.

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

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

CASTLE BASIC Attività di resistenza muscolare con esercizi adatti a tutte le età e livello dalla durata di 30 min con intensità di brucia grassi.

CASTLE ADV Esercizi di alta intensità a stazione per scolpire e tonificare il tuo corpo dalla durata di 45 minuti.

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

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-tono-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.

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.

BODY & MIND

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

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

FLEXIBILITY 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.

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

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.

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ.