

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

**IL POTERE DELL'ACQUA**

**BODY & MIND**

**TONO E FORMA**

**FORZA E RESISTENZA**

**DIMAGRIMENTO**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:15-07:45	*SHOCK WAVE <small>HIT</small>	*JOY WALK <small>HIT</small>	*CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	*SHOCK WAVE <small>HIT</small>	*PIÙ ROW	09:15-10:00 ACQUA DRAIN	09:45-10:15 *JOY WALK <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS MOBILITÀ	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS MOBILITÀ	07:15-07:45 NUOTO MASTER	10:00-10:15 *EXPRESS PIU ROW	10:15-10:30 EXPRESS PIU ROW
08:30-09:00	ORIGINAL STEP REEBOK	09:00-09:45 ACQUA TONIC	08:30-09:00 *JOY WALK <small>HIT</small>	08:45-09:30 ACQUA DRAIN	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:15-11:00 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	10:30-11:15 ACQUA FUN
09:00-09:45	<small>NEW</small> PIÙ SHAPE	09:30-09:45 *EXPRESS PIU ROW	09:00-09:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 *EXPRESS PIU ROW	08:30-09:00 BUTT LIFT	10:30-11:00 *JOY WALK <small>HIT</small>	10:45-11:15 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:45-10:00	*EXPRESS PIU ROW	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:15-09:45 DANCE PARTY	09:45-10:30 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	11:00-11:15 EXPRESS ADDOMINALI	11:15-11:30 EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:45 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	09:45-10:15 BUTT LIFT	10:00-10:30 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	11:15-12:00 ACQUA HIT	11:30-12:15 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE
10:00-10:45	ACQUA DRAIN	11:00-11:45 ACQUA DRAIN	10:15-10:30 EXPRESS MOBILITÀ	10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:30 PIÙ PILATES	11:30-12:00 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:15-12:30 EXPRESS ADDOMINALI
10:15-10:45	*JOY WALK <small>HIT</small>	12:15-12:30 EXPRESS ADDOMINALI	10:30-11:15 ACQUA DRAIN	10:30-11:30 PIÙ YOGA	10:15-10:45 *PIÙ ROW	12:15-12:30 *EXPRESS PIU ROW	
11:00-11:45	PIÙ PILATES	12:30-12:45 *EXPRESS PIU ROW	12:45-13:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:45-11:30 ACQUA HIT	10:45-11:15 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	12:30-12:45 EXPRESS ADDOMINALI	
12:45-13:00	EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:30 <small>NEW</small> NEW POWER DEFINITION	13:00-13:30 *JOY WALK <small>HIT</small>	12:30-12:45 *EXPRESS PIU ROW	10:45-11:30 ACQUA TONIC	12:45-13:15 *JOY WALK <small>HIT</small>	
12:45-13:15	ACQUA HIT	15:30-16:15 ACQUA DRAIN	13:00-13:45 ACQUA TONIC	12:45-13:00 EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:00 EXPRESS ADDOMINALI	15:00-15:15 EXPRESS ADDOMINALI	
13:00-13:30	*SHOCK WAVE <small>HIT</small>	16:15-16:45 *JOY WALK <small>HIT</small>	16:30-17:15 ACQUA TONIC	12:45-13:30 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	12:45-13:15 ACQUA DRAIN	15:00-15:45 ACQUA TONIC	
15:45-16:00	EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:30 ORIGINAL STEP REEBOK	15:30-16:00 *JOY WALK <small>HIT</small>	13:00-13:45 <small>NEW</small> NEW POWER DEFINITION	15:15-15:45 *CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	
16:00-16:30	*SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:15-18:00 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	17:15-17:30 EXPRESS ADDOMINALI	15:30-16:15 ACQUA DRAIN	15:30-16:15 ACQUA TONIC		
16:30-17:00	BUTT LIFT	17:30-18:15 ACQUA DRAIN	17:30-18:00 BUTT LIFT	16:15-17:00 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	16:30-17:00 *JOY WALK <small>HIT</small>		
16:30-17:15	ACQUA TONIC	18:00-18:15 *EXPRESS PIU ROW	17:45-18:15 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	17:15-17:30 EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI		
17:00-18:00	PIÙ YOGA	18:15-18:45 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:15-18:45 DANCE PARTY	17:15-18:00 ACQUA FUN	17:15-18:00 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE		
17:15-17:45	*JOY WALK <small>HIT</small>	18:45-19:30 <small>NEW</small> NEW POWER DEFINITION	18:15-18:45 *PIÙ ROW	17:30-18:00 *JOY WALK <small>HIT</small>	17:30-17:45 *EXPRESS PIU ROW		
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:45-19:15 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15 ACQUA HIT		
18:00-18:30	*SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:00-19:45 ACQUA HIT	19:00-19:45 ACQUA DRAIN	18:15-19:00 PIÙ PILATES	17:45-18:00 EXPRESS MOBILITÀ		
18:00-18:30	ACQUA HIT	19:15-19:45 *JOY WALK <small>HIT</small>	19:00-20:00 PIÙ YOGA	18:30-19:00 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:00-18:30 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>		
18:00-18:45	<small>NEW</small> PIÙ SHAPE	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:45 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	18:15-18:45 BUTT LIFT		
18:30-18:45	EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:00 *EXPRESS PIU ROW	19:30-20:00 *JOY WALK <small>HIT</small>	19:00-19:45 ACQUA HIT	18:30-18:45 EXPRESS PIU ROW		
18:45-19:15	*JOY WALK <small>HIT</small>	20:00-20:30 *SHOCK WAVE <small>HIT</small>	20:00-20:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-19:30 *EXPRESS PIU ROW	18:45-19:15 *JOY WALK <small>HIT</small>		
19:00-19:45	ACQUA TONIC	20:00-21:00 NUOTO MASTER	20:00-20:45 <small>NEW</small> PIÙ SHAPE	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI		
19:00-19:45	<small>NEW</small> NEW POWER DEFINITION	20:30-20:45 EXPRESS ADDOMINALI		19:45-20:30 BOOT CAMP	19:00-19:45 ACQUA TONIC		
19:15-19:30	*EXPRESS PIU ROW			20:00-20:30 *JOY WALK <small>HIT</small>	19:15-20:00 <small>NEW</small> NEW POWER DEFINITION		
19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI				19:30-20:00 *PIÙ ROW		
19:45-20:15	*JOY WALK <small>HIT</small>				20:00-20:15 EXPRESS ADDOMINALI		
19:45-20:30	BOOT CAMP						
20:00-20:45	ORIGINAL STEP REEBOK						
20:15-20:30	EXPRESS ADDOMINALI						

**HIT**  
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

**SCARICA LA APP SPORTPIÙ PER AVERE I PLANNING SEMPRE AGGIORNATI**

**Orari in vigore dal 13 Gennaio**

ORARI CLUB		ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	9.30 - 21.30
SABATO	8.00 - 17.00	SABATO	9.30 - 16.30
DOMENICA	8.00 - 14.00	DOMENICA	9.30 - 13.30

# MOVIMENTO

Per tornare e stare in forma seguì i percorsi personalizzati in sala e in piscina sempre accompagnati da trainer Sportpiù.



## PERSONAL 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 22.00 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



Dalle 7.00 alle 22.00 il nuovo allenamento in piscina ti aspetta! Acqua a 30°, istruttore che ti personalizza l'allenamento, sempre seguito, sempre accompagnato, sempre motivato.

## DIMAGRIMENTO

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

**ORIGINALSTEP 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.

**DANCE PARTY** La musica ed il movimento ti aiuteranno a fermare i pensieri liberando il tuo spirito in una lezione ad alto consumo di calorie. Il divertimento e il risultato sono assicurati.

**JOY WALK** La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

## FORZA E RESISTENZA

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

**NEW POWER DEFINITION** Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

**CROSS CIRCUIT** L'assalto al "castello" targato Sportpiù! 10 stazioni fantastiche per scoprire il tuo corpo e renderlo più tonico e resistente. 30 minuti brucia grassi ad alta intensità che voleranno ma lasceranno il segno.

**BOOT CAMP** 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.

**SHOCKWAVE** 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.

**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.

## BODY & MIND

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

**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.

**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.

## IL POTERE DELL'ACQUA

Entra in acqua ed è subito magia!

Un gesto semplice come quello di muoversi in acqua ha tanti benefici, tra cui un'efficace azione tonificante e brucia grassi. Il massaggio dell'acqua a 30° sul corpo riattiva la microcircolazione ed è quindi un ottimo alleato contro la ritenzione idrica; sentirai subito la pelle tonica e compatta, le gambe sgonfie e leggere.

**ACQUA DRAIN** Allenamento rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica e drenare gambe e giro vita.



**ACQUA FUN** L'aerobica coreografata entra in acqua...ed è magia!



**ACQUA TONIC** Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



**ACQUA HIT** Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta intensità.



**NUOTO MASTER** Perfezionamento della nuotata abbinato ad un allenamento alla resistenza.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON



Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci