

RICORDI IL TUO OBIETTIVO? INDIVIDUA IL TUO COLORE E SCEGLI IL CORSO GIUSTO PER TE

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:30-09:45 EXPRESS STRETCHING	09:15-10:00 GINNASTICA DOLCE	09:45-10:30 GINNASTICA POSTURALE	09:30-09:45 EXPRESS STRETCHING	09:15-10:00 GINNASTICA DOLCE	09:45-10:45 YOGA
09:45-10:30 TABATA +	09:45-10:30 SPINNING	10:30-11:00 TOTAL BODY	10:00-10:45 PILATES	10:15-11:15 POWER DEFINITION	11:00-11:45 CORSO A ROTAZIONE
10:30-11:00 TOTAL BODY	10:45-11:15 ADDOMINALI	11:00-11:15 EXPRESS STRETCHING	10:45-11:30 CROSS +	11:00-11:45 ACQUAEROBICA	14:00-14:45 ACQUAEROBICA
11:00-11:30 STRETCHING	11:15-11:45 STRETCHING	11:00-11:45 ACQUAEROBICA	12:45-13:30 SPINNING	12:45-13:30 GINNASTICA POSTURALE	
12:45-13:30 SPINNING	12:45-13:45 POWER DEFINITION	12:45-13:30 TABATA +	15:30-16:00 TOTAL BODY	12:45-13:30 ACQUAINTERVAL	Domenica
12:45-13:30 ACQUAEROBICA	15:30-16:00 TOTAL BODY	16:00-16:45 ACQUAEROBICA	16:00-17:00 YOGA	16:15-16:45 TOTAL BODY	10:00-10:30 TOTAL BODY
15:00-15:15 EXPRESS ADDOMINALI	16:00-16:45 TABATA +	16:00-16:30 CROSS CIRCUIT	17:15-18:00 GINNASTICA POSTURALE	17:00-17:30 CROSS CIRCUIT	11:00-11:45 SPINNING
16:00-16:30 ACQUAEROBICA	16:45-17:15 STRETCHING	17:30-18:00 STRETCHING	18:00-18:45 TABATA +	17:45-18:15 STRETCHING	
16:30-17:15 PILATES	17:45-18:15 ADDOMINALI	18:00-18:30 ADDOMINALI	18:45-19:30 REEJAM	18:15-19:00 SPINNING	
17:15-17:45 TOTAL BODY	18:15-19:00 STEP	18:00-18:45 ACQUAEROBICA	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:30-19:30 POWER DEFINITION	
17:45-18:15 STRETCHING	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:30-19:15 GINNASTICA SPECIALE	19:00-20:30 KICK BOXING	19:00-19:30 CROSS CIRCUIT	
18:15-19:15 POWER DEFINITION	19:00-19:45 CROSS +	18:45-19:30 SPINNING	19:30-20:15 STEP	19:30-20:15 ACQUAINTERVAL	
18:30-19:15 ACQUAINTERVAL	19:00-19:45 SPINNING	19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	20:15-20:45 ACG	19:30-20:00 ADDOMINALI	
19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:15 TOTAL BODY	19:15-20:00 POWER DEFINITION			
19:00-20:30 KICK BOXING	19:45-20:45 YOGA	19:30-20:00 CROSS CIRCUIT			
19:15-20:00 ZUMBA		19:30-20:15 PILATES			
19:30-20:15 SPINNING		20:15-20:45 ADDOMINALI			
20:00-20:30 TOTAL BODY					

ORARI CLUB	
LUNEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 21:45
SABATO	9.00 - 18.00
DOMENICA	9.00 - 18.00

ORARI SALA FITNESS	
LUNEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 21.45
SABATO	9.00 - 17.00
DOMENICA	9.00 - 17.00

ORARI PISCINA	
LUNEDÌ	12.30 - 21.00
MARTEDÌ-VENERDÌ	10.00 - 21.00
SABATO-DOMENICA	10.00 - 17.00

ORARI VITALITY	
LUNEDÌ	12.30 - 21.00
MARTEDÌ-VENERDÌ	10.00 - 21.00
SABATO-DOMENICA	10.00 - 17.00

MOVIMENTO

Per tornare e stare in forma seguo 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 9.00 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



Dalle 10.00 alle 21.00, Martedì e Giovedì 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.

STEP Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma di step è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

SPINNING Pedaliamo tutti insieme! Una lezione coinvolgente per un ottimo lavoro cardiovascolare e brucia grassi.

ZUMBA Dimentica la fatica, unisciti alla festa! Lasciati coinvolgere dalla musica latino americana con movimenti di danza-fitness.

Ottimo effetto bruciagrassi.

REEJAM Una lezione scacciapensieri a ritmo di musica con passi semplici e divertenti in cui si possono bruciare fino a 500 calorie.

FORZA E RESISTENZA

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

CROSS + Gli "Urban Soldiers" si incontrano per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpisci ed allena il tuo corpo come un atleta, preparati a sudare e mettere alla prova la tua forza di volontà spinto dall'entusiasmo della tribù e dalla guida del leader.

KICK BOXING Difesa personale.

POWER DEFINITION 45 minuti di definizione con l'utilizzo di bilancieri. Un corso esclusivo per veri strong man!

TABATA + Allenamento bruciagrassi a "intervalli musicali" semplice e alla portata di tutti.

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.

ACG (Addominali Cosce Glutei) Esercizi focalizzati sui punti più critici del fisico, eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi, per ottimizzare il tempo e intensificare il lavoro.

GINNASTICA SPECIALE Allenamento a corpo libero dove si migliora la resistenza aerobica e la mobilità generale.

TONO E FORMA

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

TOTAL BODY Cambia il tuo corpo nei punti giusti con questa lezione di tonificazione dalla testa ai piedi. Risultati assicurati per un corpo più snello e sodo a prova di specchio.

ADDOMINALI Corso di tonificazione dei muscoli addominali.

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.

BODY & MIND

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

STRETCHING Migliora la flessibilità, l'elasticità e il rilassamento muscolare, per un lavoro efficace contro le cattive posture.

PILATES I 12 esercizi base per scoprire il fantastico mondo del pilates Sportpiù per diminuire le tensioni muscolari, rafforzare il core migliorando la postura e liberare la mente grazie alla respirazione diaframmatica.

YOGA Praticare lo yoga è restituire alla mente chiarezza e pace. L'Hata yoga è basato su una serie di esercizi psicofisici che rendono elastico e forte il corpo, serena e rilassata la mente.

GINNASTICA POSTURALE Movimenti lenti e leggeri che permettono di migliorare la mobilità articolare.

IL POTERE DELL'ACQUA

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



ACQUAEROBICA L'aerobica coreografata entra in acqua ed è subito magia.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON



Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci