

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

Domenica

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

* CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



HIIT
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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

IL RISULTATO DI UN ALLENAMENTO HIIT

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00
SABATO	8.00 - 17.00
DOMENICA	8.00 - 14.00

ORARI VITALITY

LUNEDÌ - VENERDÌ	9.30 - 21.30
SABATO	9.30 - 16.30
DOMENICA	9.30 - 13.30

Orari in vigore dal 13 Gennaio

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.

PIÙ DRAIN CYCLE Facile pedalata di 30min con stimoli variabili con frequenza cardiaca costante. Ottimo lavoro per la circolazione e per il dimagrimento.

PIÙ CYCLE Tutti insieme per una pedalata a colori per allenare tutto il corpo e migliorare la resistenza. I tuoi grassi continueranno a bruciare per le prossime 16 ore.

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.

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.

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.

HARD TRIBE Unisce i classici del body building, i fondamentali della pesistica e la ginnastica che fatti alla giusta intensità ti porteranno ad avere un corpo forte e scolpito

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!

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



aquactivecycling Attiva micro e macro circolazione con effetto drenante palpabile.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON



Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci