

# 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	9:15-10:00 MAT PILATES	09:30-10:15 TOTAL BODY	09:15-10:00 GINNASTICA DOLCE	09:30-10:45 *PIÙ CYCLE LONG JOURNEY PLUS
10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:30 FLEXABILITY	10:00-10:30 UPPER BODY	10:30-11:15 *ACQUA JUMP	10:00-10:45 ACQUA ZUMBA	10:00-11:00 YOGA
10:15-11:00 ACQUA DRAIN	10:00-21:30 ACQUACIRCUIT	10:30-11:15 ACQUA FLUIBALL	11:15-11:45 PERFORMANCE	10:15-11:00 CORE STABILITY	11:00-11:45 TOTAL BODY
11:00-11:45 TOTAL BODY	ACQUA TRAINING	11:15-12:00 *PIÙ CYCLE BASIC PLUS	12:00-12:30 STEP&TONE	11:00-21:30 ACQUACIRCUIT	12:00-12:45 ACQUA EXPERIENCE
12:30-13:00 POWER CIRCUIT	10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 12:45 - 13:15 14:30 - 15:00 16:00 - 16:30 18:00 - 18:30 20:00 - 20:30	13:00-13:45 ACQUA ZUMBA	13:00-13:45 ACQUA DRAIN	ACQUA TRAINING	12:30-13:15 CASTLE ADV
13:00-13:45 ACQUA FLUIBALL		13:00-13:45 *PIÙ CYCLE PLUS	13:15-14:00 TOTAL BODY	11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 14:15 - 14:45 16:30 - 17:00 18:45 - 19:15 20:15 - 20:45	15:30-16:15 ACQUA EXPERIENCE
13:00-13:45 CASTLE ADV		13:45-14:00 EXPRESS FLEXABILITY	15:00-15:45 ACQUA GYM		
13:45-14:00 EXPRESS COOLDOWN	10:45-11:15 GLUTEI SHOCK	15:00-15:45 MAT PILATES	17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI		
15:00-15:45 ACQUA GYM	12:00-12:30 POWER CIRCUIT	16:00-16:45 ACQUA GYM	17:15-18:00 *SUPER JUMP ORIGINAL	11:00-11:30 POWER CIRCUIT	
16:00-16:30 POSTURAL	12:30-13:00 PIÙ CASTLE	16:30-17:00 CORE STABILITY	18:00-18:30 FLEXABILITY	13:00-13:45 *EVOLUTION CYCLE PLUS	
16:30-17:00 CASTLE BASIC	13:00-13:15 EXPRESS FLEXABILITY	16:30-17:00 PERFORMANCE	18:00-18:45 PIÙ CASTLE	13:45-14:00 EXPRESS COOLDOWN	
17:00-17:30 ZUMBA TONING	13:15-14:00 *SUPER JUMP ORIGINAL	17:00-17:45 ZUMBA	18:30-19:15 ZUMBA	15:15-16:00 CASTLE ADV	
17:30-18:15 TOTAL BODY	15:30-16:15 *STATION CYCLE PLUS	17:00-17:30 POWER CIRCUIT	18:45-19:30 ACQUA STRONG	16:00-16:15 EXPRESS COOLDOWN	
17:30-18:00 PERFORMANCE	16:30-17:30 YOGA	17:45-18:30 TOTAL BODY	19:15-19:45 CORE STABILITY	16:15-17:15 YOGA	
18:15-19:00 *POWER JUMP	17:30-18:00 STEP&TONE	18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-20:00 CROSS +	17:15-18:00 STRONG	
18:15-19:00 ACQUA DRAIN	18:00-18:45 ZUMBA	18:30-19:30 STRONG	20:00-20:45 *EVOLUTION CYCLE PLUS	18:15-19:00 MAT PILATES	
19:00-19:45 CROSS +	18:45-19:15 UPPER BODY	19:45-20:15 *SUPER JUMP ORIGINAL	20:45-21:00 EXPRESS COOLDOWN	19:00-19:30 GLUTEI SHOCK	
19:45-20:30 *PIÙ CYCLE PLUS	19:15-19:45 PERFORMANCE	18:30-19:15 *PIÙ CYCLE PLUS		19:15-20:00 *PIÙ CYCLE PLUS	
19:45-20:30 ZUMBA	19:15-20:00 *PIÙ CYCLE PLUS	19:00-19:45 ACQUA ZUMBA		19:30-20:00 STEP&TONE	
20:00-20:45 ACQUA FIT	20:00-20:15 EXPRESS COOLDOWN	20:00-20:45 *ACQUA JUMP		19:30-21:00 KICK BOXING	
20:30-20:45 EXPRESS COOLDOWN	19:30-21:00 KICK BOXING	20:15-21:00 CASTLE ADV		20:00-20:30 POWER CIRCUIT	
	20:00-21:30 MGA	21:00-21:15 EXPRESS COOLDOWN			

**CORSI PLUS**  
Tutti i corsi CYCLE e REAXING appartengono ai CORSI PLUS

**Domenica in Baioni**  
09:15-09:45 CORE STABILITY  
10:00-10:45 ACQUA EXPERIENCE  
11:00-12:00 \*PIÙ CYCLE 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 2 Settembre al 15 Dicembre 2019**  
(Il corso di ACQUA FLUIBALL partirà dal 15 Settembre)

\* 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.

## 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.

**\*PIÙ CYCLE** Forza e resistenza sulle bike Sportpiù con #energiacontagiosa.

**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.