Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline delibera nazionale CONI 10.05.2017

ORARI CORSI SPORTPIU' SAN BERNARDINO

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	09:30 - 10:15 MAT PILATES	09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:15 - 10:00 GINNASTICA DOLCE	09:30 - 10:30 *PIÙ CYCLE PLUS
10:15 - 11:00 ACQUA DRAIN	10:00 - 19:45 ACQUACIRCUIT	10:30 - 11:15 ACQUA DRAIN	10:30 - 11:15 *ACQUA JUMP	10:00 - 10:45 ACQUA ZUMBA	10:00 - 11:00 YOGA
11:15 - 12:00 TOTAL BODY		13:00 - 13:30 POWER CIRCUIT HIIT	12:00 - 12:30 POWER CIRCUIT HIIT	11:00 - 20:00 ACQUACIRCUIT	11:15 - 12:00 TOTAL BODY
13:00 - 13:30 PIÙ CASTLE		13:00 - 13:45 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS	13:00 - 13:45 ACQUA DRAIN		12:15 - 13:00 ACQUA EXPERIENCE
15:00 - 15:45 ACQUA GYM		15:00 - 15:45 MAT PILATES	15:00 - 15:45 ACQUA GYM		
16:00 - 16:30 POSTURAL	10:30 - 11:00 GLUTEI SHOCK	16:00 - 16:45 ACQUA GYM	16:30 - 17:00 ABDOMINAL	13:00 - 13:45 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS	
17:00 - 17:30 ZUMBA TONING	12:15 - 12:45 PIÙ CASTLE	17:00 - 17:30 ZUMBA	17:15 - 17:45 *SUPER JUMP ORIGINAL	16:15 - 17:15 YOGA	
17:45 - 18:15 TOTAL BODY	13:00 - 13:45 *SUPER JUMP ORIGINAL	17:45 - 18:30 TOTAL BODY	18:00 - 18:45 ZUMBA	17:00 - 17:30 ABDOMINAL	
18:30 - 19:00 *POWER JUMP	16:15 - 17:15 YOGA	18:00 - 18:45 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS	18:45 - 19:30 ACQUA STRONG HIIT	17:45 - 18:15 STRONG HIIT	
18:30 - 19:15 ACQUA DRAIN	17:30 - 18:00 STEP&TONE	18:45 - 19:30 *SUPER JUMP ORIGINAL	19:00 - 19:30 CROSS + HIIT	18:15 - 18:45 MAT PILATES	
19:15 - 19:45 CROSS + HIIT	18:15 - 19:00 ZUMBA	19:30 - 20:15 ACQUA ZUMBA	19:45 - 20:15 NEW CORE STABILITY	18:30 - 19:00 GLUTEI SHOCK	
19:45 - 20:30 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS	19:15 - 19:45 NEW UPPER BODY	19:45 - 21:15 KICK BOXING	20:00 - 20:45 *EVOLUTION CYCLE PLUS	19:00 - 19:30 MAT PILATES	
20:00 - 20:30 ABDOMINAL	19:15 - 20:00 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS			19:15 - 20:00 *PIÙ CYCLE HIIT PLUS	

Domenica in Baioni

09:15 - 09:45	NEW CORE STABILITY
10:00 - 10:45	ACQUA EXPERIENCE
11:00 - 12:00	*PIÙ CYCLE HIIT PLUS

Novità Estate 2020
spazio delimitato per allenamento outdoor

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

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 - 13.00)

Orari in vigore dal 29 Giugno 2020

* CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ

MOVIMENTO

Veloci, assistiti e monitorati costantemente dai trainer per ragiungere 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.
FLEXABILITY 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.