

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
07:15-07:45SHOCK WAVE HIIT	07:15-07:45JOY WALK HIIT	08:30-09:00JOY WALK HIIT	07:15-07:45CROSS CIRCUIT HIIT	08:30-09:00BUTT LIFT	09:45-10:15SHOCK WAVE HIIT	09:45-10:15JOY WALK HIIT
07:45-08:00EXPRESS MOBILITÀ	07:45-08:05ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	09:15-09:30EXPRESS MOBILITÀ	07:45-08:05ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	09:15-09:45ORIGINAL STEP REEBOK	10:30-11:00ACQUA PARK	10:15-10:30EXPRESS PIU ROW
08:30-09:00ORIGINAL STEP REEBOK	09:00-09:45ACQUA TONIC	09:30-09:45EXPRESS ADDOMINALI	08:30-09:15ACQUA DRAIN	09:45-10:00EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:15EXPRESS ADDOMINALI	10:30-11:00ACQUA PARK
09:15-10:00PIÙ SHAPE	09:30-09:45EXPRESS PIU ROW	09:45-10:15BUTT LIFT	09:30-09:45EXPRESS PIU ROW	10:00-10:45PIÙ PILATES	11:15-12:00PIÙ SHAPE	11:00-11:15EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:00EXPRESS PIU ROW	09:45-10:00EXPRESS ADDOMINALI	10:30-11:15ACQUA DRAIN	09:30-10:15PIÙ SHAPE	10:30-10:45EXPRESS PIU ROW	12:15-12:45JOY WALK HIIT	11:15-12:00PIÙ SHAPE
10:00-10:15EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:45PIÙ SHAPE	12:40-13:00ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	10:00-10:30SHOCK WAVE HIIT	11:00-11:30CROSS CIRCUIT HIIT	13:00-13:30ACQUA PARK	12:00-12:30CROSS CIRCUIT HIIT
10:00-10:45ACQUA DRAIN	10:45-11:00NEW FOAM ROLLER	13:00-13:30JOY WALK HIIT	10:30-10:45EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:45ACQUA TONIC	15:00-15:15EXPRESS ADDOMINALI	12:30-12:45EXPRESS ADDOMINALI
10:15-10:45JOY WALK HIIT	11:00-11:45ACQUA DRAIN	13:00-13:45ACQUA TONIC	10:30-11:30PIÙ YOGA	12:20-12:40ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	15:15-15:45CROSS CIRCUIT HIIT	13:00-13:30ACQUA PARK
11:00-11:45PIÙ PILATES	12:15-12:30EXPRESS ADDOMINALI	16:30-17:15ACQUA TONIC	10:45-11:30ACQUA HIIT	12:45-13:00NEW FOAM ROLLER	16:00-16:30ACQUA PARK	16:00-16:30ACQUA PARK
12:40-13:00ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	12:30-12:45EXPRESS PIU ROW	17:00-17:15EXPRESS ADDOMINALI	12:30-12:45EXPRESS PIU ROW	12:45-13:30ACQUA DRAIN		
12:45-13:30ACQUA HIIT	12:45-13:30NEW POWER DEFINITION	17:00-17:30ORIGINAL STEP REEBOK	12:45-13:30PIÙ SHAPE	13:00-13:30CROSS CIRCUIT HIIT		
13:00-13:30SHOCK WAVE HIIT	15:30-16:15ACQUA DRAIN	17:30-18:00JOY WALK HIIT	15:30-16:15ACQUA DRAIN	15:30-16:15ACQUA TONIC		
15:30-15:45EXPRESS ADDOMINALI	16:15-16:45JOY WALK HIIT	17:45-18:15BUTT LIFT	16:00-16:45PIÙ SHAPE	16:30-17:00CROSS CIRCUIT HIIT		
15:45-16:00EXPRESS PIU ROW	16:45-17:00EXPRESS ADDOMINALI	18:05-18:50BOOT CAMP	17:00-17:15EXPRESS ADDOMINALI	17:15-18:00PIÙ SHAPE		
16:15-16:45BUTT LIFT	17:15-18:00PIÙ SHAPE	18:30-18:45EXPRESS PIU ROW	17:00-17:45ACQUA FUN	17:20-17:40ADDOMINALI BRUCIA GRASSI		
16:30-17:15ACQUA TONIC	17:15-17:30EXPRESS PIU ROW	19:00-19:15EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:00JOY WALK HIIT	17:30-18:15ACQUA HIIT		
17:00-17:30SHOCK WAVE HIIT	17:30-18:15ACQUA DRAIN	19:00-19:45ACQUA DRAIN	18:00-18:45PIÙ PILATES	18:00-18:15NEW FOAM ROLLER		
17:00-18:00PIÙ YOGA	17:40-18:00ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	19:00-20:00PIÙ YOGA	18:15-18:30EXPRESS ADDOMINALI	18:15-18:30EXPRESS PIU ROW		
17:40-18:00ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	18:05-18:50BOOT CAMP	19:30-19:45NEW FOAM ROLLER	18:30-19:00CROSS CIRCUIT HIIT	18:15-18:45BUTT LIFT		
17:45-18:30ACQUA HIIT	18:30-19:00BUTT LIFT	19:45-20:00EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:45ACQUA HIIT	18:30-19:00JOY WALK HIIT		
18:15-19:00PIÙ SHAPE	18:45-19:00EXPRESS MOBILITÀ	20:00-20:45PIÙ SHAPE	19:00-19:45PIÙ SHAPE	19:00-19:15EXPRESS ADDOMINALI		
18:45-19:00EXPRESS PIU ROW	19:00-19:20ADDOMINALI BRUCIA GRASSI		19:15-19:30EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:45ACQUA TONIC		
19:00-19:15EXPRESS ADDOMINALI	19:00-19:45ACQUA HIIT		19:45-20:30BOOT CAMP	19:15-20:00NEW POWER DEFINITION		
19:00-19:45ACQUA TONIC	19:30-20:15NEW POWER DEFINITION		20:00-20:30JOY WALK HIIT			
19:15-19:30NEW FOAM ROLLER						
19:15-19:45JOY WALK HIIT						
19:45-20:30BOOT CAMP						
20:00-20:20ADDOMINALI BRUCIA GRASSI						
20:00-20:45ORIGINAL STEP REEBOK						

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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

SCARICA LA APP SPORTPIÙ PER AVERE I PLANNING SEMPRE AGGIORNATI

Orari in vigore dal 29 Giugno

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ7.00 - 22.00
SABATO8.00 - 19.00
DOMENICA8.00 - 19.00

ORARI SALA

LUNEDÌ - VENERDÌ7.00 - 21.45
SABATO8.00 - 17.00
DOMENICA8.00 - 14.00

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 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 HIIT 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



PiùBALANCE

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 08:30 - 09:20	ANTALGIA 10:30 - 11:20	ANTALGIA 19:30 - 20:20	ANTALGIA 09:30 - 10:20	ANTALGIA 12:50 - 13:40		
ANTALGIA 12:50 - 13:40	ANTALGIA 15:30 - 16:20		ANTALGIA 18:30 - 19:20	ANTALGIA 15:30 - 16:20		
ANTALGIA 18:30 - 19:20						

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
I PLANNING SEMPRE
AGGIORNATI

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

SPORTPIÙ'
CLUB RESORT

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00
SABATO	8.00 - 19.00
DOMENICA	8.00 - 19.00

Orari in vigore da Lunedì 15 Giugno