

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

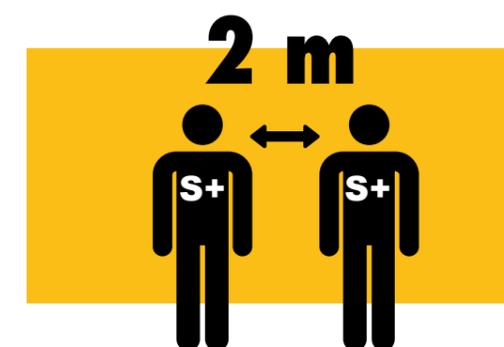
DIMAGRIMENTO		FORZA E RESISTENZA		TONO E FORMA		BODY & MIND		IL POTERE DELL'ACQUA			
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
10:15-11:00	TABATA +	10:15-11:00	SPINNING	10:30-11:00	FITNESS NEL PARCO	10:30-11:00	FITNESS NEL PARCO	10:15-11:00	POWER DEFINITION	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*
11:00-11:30	ACQUAEROBICA*	11:00-11:30	ACQUAEROBICA*	11:00-11:30	ACQUAEROBICA*	11:00-11:30	ACQUAEROBICA*	11:00-11:30	ACQUAEROBICA*	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*
12:45-13:15	ACQUAEROBICA*	12:45-13:30	POWER DEFINITION	12:45-13:15	ACQUAEROBICA*	12:45-13:30	TABATA +	12:45-13:15	ACQUAEROBICA*		
12:45-13:30	SPINNING	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*	12:45-13:15	ADDOMINALI	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*		
16:00-16:30	ACQUAEROBICA*	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*		
16:45-17:15	ACQUAEROBICA*	18:00-18:30	ACQUAEROBICA*	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*	18:00-18:30	ACQUAEROBICA*	18:15-19:00	SPINNING	16:00-16:30	ACQUAEROBICA*
18:00-18:45	POWER DEFINITION	18:30-19:00	STEP	18:00-18:30	ADDOMINALI	18:30-19:15	TABATA +	19:00-19:45	TABATA +	16:45-17:15	ACQUAEROBICA*
18:45-19:15	ACQUAEROBICA*	19:00-19:45	TABATA +	18:30-19:15	SPINNING	19:15-19:45	ADDOMINALI	19:45-20:00	EXPRESS STRETCHING		
19:15-19:45	ADDOMINALI	19:45-20:00	EXPRESS STRETCHING	19:15-20:00	POWER DEFINITION						

La direzione si riserva la facoltà di variare orari, corsi e istruttori per il buon funzionamento del club e di sospendere i corsi nel caso di frequenza insufficiente (meno di 4 persone).
In caso di maltempo il corso di acqu aerobica sarà sostituito con un corso in palestra.

LEGENDA

* Corsi su prenotazione al CLUB (da 1 ora prima della lezione)

**CORRETTA
DISTANZA
SPORTIVA**



Orari in vigore da Sabato 1 Agosto

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PARCO	
LUNEDÌ - VENERDÌ	10.00 - 20.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	10.00 - 20.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	10.00 - 20.00
SABATO - DOMENICA	10.00 - 18.45	SABATO - DOMENICA	CHIUSO	SABATO - DOMENICA	10.00 - 18.30

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