

Area Corsi

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

LUNEDÌ

07:15-07:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:45	PIÙ SHAPE
10:45-11:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:15	EXPRESS PIU ROW
13:15-13:45	BUTT LIFT
17:15-17:45	JOY WALK <small>HIT</small>
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:15	EXPRESS PIU ROW
18:30-19:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
19:15-19:30	EXPRESS ADDOMINALI

MARTEDÌ

07:15-07:30	EXPRESS PIU ROW
07:30-08:00	BUTT LIFT
09:30-10:00	JOY WALK <small>HIT</small>
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
17:15-18:00	PIÙ SHAPE
18:30-19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00-19:30	BUTT LIFT
19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI

MERCOLEDÌ

07:15-07:45	JOY WALK <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:00	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:30	BUTT LIFT
13:00-13:30	JOY WALK <small>HIT</small>
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:30-18:00	JOY WALK <small>HIT</small>
18:00-18:30	BUTT LIFT
18:30-18:45	EXPRESS ADDOMINALI

GIOVEDÌ

07:15-08:00	PIÙ SHAPE
09:30-10:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
10:15-10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:45	POWER DEFINITION
17:00-17:45	PIÙ SHAPE
18:15-18:30	EXPRESS ADDOMINALI
18:30-19:15	POWER DEFINITION

VENERDÌ

07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30-09:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:15	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:45	PIÙ SHAPE
17:00-17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:30-19:15	PIÙ SHAPE

SABATO

10:30-10:45	EXPRESS ADDOMINALI
10:45-11:15	BUTT LIFT

PRENOTA I TUOI CORSI SULL' APP SPORTPIÙ RESORT



IN VIGORE DA LUNEDÌ 1

Orari Club

Lunedì - Venerdì 7:00 - 20:30

Sabato 8:30 - 13:30

PIÙ BALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
NEW BALANCE PILATES 09:00 - 10:00					NEW BALANCE PILATES 09:00 - 10:00
		ANTALGIA 10:30 - 11:20			
		NEW BALANCE PILATES 13:00 - 14:00			
			ANTALGIA 15:30 - 16:20		
NEW BALANCE PILATES 19:00 - 20:00		NEW BALANCE PILATES 19:00 - 20:00			

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

CROSS TOTAL BODY Un allenamento di un'ora pensato per tornare a fare attività fisica e riattivare i muscoli di tutto il corpo. Grazie ad un'alternanza di allenamento cardio con il rowing e muscolare con il castello cross, sotto la guida di un nostro trainer qualificato, ti porteremo a riacquistare forma fisica, forza e potenza in modo graduale.

SHOCK WAVE 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.

POWER DEFINITION Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

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.

DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

ORIGINAL STEP 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.

JOYWALK La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

PIÙ 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.

PIÙ 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.



Il nostro innovativo reparto dedicato al benessere della schiena e alla postura corretta, in totale sicurezza grazie alla speciale chaise lounge.

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

PIÙ 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.

NEW BALANCE PILATES Tonifica il corpo, rafforza il core, stabilizza la postura, rilassa la mente e rilascia le tensioni accumulate

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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