



PLANNING CORSI Livestream

Indossa la tua fascia, premi il tasto e da casa inizia la magia!

PLANNING **LIVESTREAM** - AREA DONNA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00 ADDOMINALI CROSS CIRCUIT	08:30 - 09:15 PIÙ SHAPE	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	08:30 - 09:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	10:15 - 11:00 BUTT LIFT ADDOMINALI	10:15 - 11:00 PIÙ SHAPE
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	10:30 - 11:30 PIÙ YOGA	11:30 - 12:15 PIÙ SHAPE	11:30 - 12:15 BUTT LIFT ADDOMINALI
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 ADDOMINALI CROSS CIRCUIT	17:00 - 17:45 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 BOOTCAMP		
17:00 - 17:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:00 - 15:45 PIÙ PILATES	18:30 - 19:30 PIÙ YOGA	18:00 - 18:45 PIÙ PILATES	16:00 - 16:45 PIÙ PILATES		
18:15 - 19:00 PIÙ SHAPE	18:30 - 19:15 BUTT LIFT ADDOMINALI			18:30 - 19:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		

IN VIGORE DA MARTEDÌ 1 DICEMBRE

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 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.

BOOTCAMP Gli "Urban Soldiers" si incontrano all'aria aperta in qualsiasi stagione per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpite ed allenare 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.

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.