

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE E SCEGLI IL CORSO GIUSTO PER TE

IL POTERE DELL'ACQUA

BODY&MIND

TONO E FORMA

FORZA E RESISTENZA

DIMAGRIMENTO



# SPORTPIU'

HEALTH & SPORT CLUBS

city club

## BAIONI

### LUNEDÌ

08:30 - 09:15	STATION CYCLE
09:30 - 10:15	ACQUADRAIN
10:30 - 11:15	ZUMBA TONING
11:30 - 12:00	POSTURAL
12:00 - 12:45	<b>NEW</b> REAXING CIRCUIT
13:00 - 14:00	<b>NEW</b> STAR
13:00 - 13:45	<b>NEW</b> ACQUASHOCK
15:00 - 16:00	YOGA
16:15 - 16:45	POWER CIRCUIT
17:00 - 17:45	ZUMBA
17:00 - 17:30	ABDOMINAL
17:45 - 18:00	<b>NEW</b> FOAM ROLLER
18:00 - 18:45	TOTAL BODY
18:15 - 19:00	ACQUAFIT
19:00 - 19:45	CROSS +
19:15 - 20:00	PIU' CYCLE
19:45 - 21:15	KICK BOXING
20:00 - 20:45	<b>NEW</b> REAXING CIRCUIT

### MARTEDÌ

08:00 - 08:30	ABDOMINAL
08:45 - 09:15	POWER CIRCUIT
09:30 - 10:15	TOTALBODY
10:00 - 16:15	ACQUA CIRCUIT
	ACQUA TRAINING: 11:15 - 11:45 12:30 - 13:00 14:15 - 14:45
10:30 - 11:00	FLEAXABILITY
11:15 - 12:15	<b>NEW</b> STAR
13:00 - 13:45	PIU' CYCLE
13:15 - 14:00	<b>NEW</b> REAXINGCORE
15:00 - 16:00	GINNASTICA DOLCE
17:00 - 17:45	ZUMBA
17:00 - 17:30	POWER CIRCUIT
18:00 - 18:30	GLUTEI SHOCK
18:15 - 21:00	ACQUA CIRCUIT
	ACQUA TRAINING: 18:15 - 18:45
18:45 - 19:30	STRONG
19:15 - 20:00	<b>NEW</b> REAXING CIRCUIT
19:45 - 20:30	ZUMBA
20:30 - 21:15	ANTIGRAVITY EVOLUTION

### MERCOLEDÌ

08:00 - 08:30	POSTURAL
08:45 - 9:15	GLUTEI SHOCK
09:30 - 10:15	ACQUAFIT
9:45 - 10:15	WALKING
10:30 - 11:15	POWER JUMP
11:30 - 12:15	YOGA IN VOLO
13:00 - 13:45	ACQUA JUMP
13:15 - 14:00	PERFORMANCE
14:30 - 15:15	ACQUA GYM
15:15 - 16:00	ACQUA GYM
16:15 - 16:30	<b>NEW</b> FOAM ROLLER
17:00 - 17:45	<b>NEW</b> REAXINGCORE
17:15 - 17:45	POWER CIRCUIT
18:00 - 18:45	ZUMBA
18:15 - 19:00	PIU' CYCLE
19:00 - 19:45	ACQUA ZUMBA
19:15 - 20:00	<b>NEW</b> POWER FUNCTIONAL
20:15 - 21:00	BOOT CAMP
20:15 - 20:45	WALKING

### GIOVEDÌ

07:15 - 08:00	PIU' CYCLE
08:45 - 9:30	<b>NEW</b> POWER FUNCTIONAL
09:45 - 10:30	SHOCK TRAINING
10:00 - 16:15	ACQUA CIRCUIT
	ACQUA TRAINING: 11:30 - 12:00 13:00 - 13:30 14:15 - 14:45 15:45 - 16:15
10:45 - 11:15	FLEXABILITY
12:15 - 12:45	ABDOMINAL
13:00 - 13:45	PIU' CYCLE
15:00 - 16:00	YOGA
16:15 - 16:45	POWER CIRCUIT
17:00 - 17:45	ZUMBA
17:30 - 18:15	PERFORMANCE
18:00 - 18:30	STEP&TONE
18:30 - 19:15	YOGA IN VOLO
18:30 - 19:30	STAR
19:30 - 20:15	ACQUAFIT
19:30 - 20:15	SUPER FUNCTIONAL
19:45 - 21:15	KICK BOXING
20:30 - 20:45	<b>NEW</b> FOAM ROLLER

### VENERDÌ

08:00 - 08:45	<b>NEW</b> REAXINGCORE
09:00 - 09:45	ACQUADRAIN
10:00 - 10:45	TOTALBODY
11:00 - 11:30	POSTURAL
11:45 - 12:30	SUPERJUMP ORIGINAL
12:15 - 12:45	POWER CIRCUIT
13:00 - 13:45	ZUMBA
13:00 - 13:45	ACQUAFIT
15:00 - 15:30	ABDOMINAL
16:00 - 16:45	<b>NEW</b> REAXING CIRCUIT
17:00 - 17:45	TOTALBODY
18:00 - 18:45	<b>NEW</b> ACQUASHOCK
18:00 - 18:45	SHOCKTRAINING
19:00 - 19:45	PIU' CYCLE
19:00 - 20:00	STRONG
20:15 - 20:45	FLEXABILITY

### SABATO

09:30 - 10:00	ABDOMINAL
10:15 - 11:00	ZUMBA
11:15 - 12:00	PERFORMANCE
12:15 - 13:00	ACQUA FIT

### DOMENICA

09:15 - 09:45	CORE STABILITY
10:00 - 10:45	ACQUA EXPERIENCE
11:00 - 12:00	PIU' CYCLE

**ORARI CLUB:**  
Lun - Ven: 07:00 - 22:00  
Sab - Dom: 09:00 - 17:00

**ORARI VITALITY:**  
Lun - Gio: 08:00 - 21:30  
Mar - Mer - Ven: 09:30 - 21:30  
Sab - Dom: 09:30 - 16:30

\*CORSI SU PRENOTAZIONE USANDO L'APP SPORTPIU'

Orari in vigore dal 31 agosto 2020

MONITORA I TUOI ALLENAMENTI:



Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci, all'interno del club e durante il tuo tempo libero.

\* Corsi più efficaci se monitorati con sistema PIU' ZONE

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

Facebook: Sportpiù City Club - Bergamo  
Instagram: sportpiu\_cityclub



# MOVIMENTO

Veloci, assistiti e monitorati costantemente dai trainer per raggiungere 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** 45 min dedicati a chi vuole intraprendere un nuovo viaggio per scoprire le proprie potenzialità e trasformarle nella capacità di superare ogni ostacolo.

**WALKING** Cammina a varie andature e a diverse intensità sopra un tappeto meccanico a ritmo di musica per bruciare molte calorie, modellare i fianchi, snellire le cosce ed alzare i glutei.

**SUPER JUMP ORIGINAL** Fitness brucia grassi e drenante, adatto a chi vuole allenarsi divertendosi con trampolino elastico.

**STAR** Corso fusion costituito da 4 fasi di allenamento. Il corso viene eseguito utilizzando le bike stazionarie da indoor cycling e piccoli attrezzi. L'obiettivo del corso è il miglioramento della resistenza cardiorespiratoria e del tono muscolare.

## 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.

**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.

**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 allenate il vostro corpo come un atleta, preparatevi a sudare e mettere alla prova la vostra forza di volontà.

**SUPER FUNCTIONAL** Training con il peso del corpo in sospensione bilaterale per divertirti allenandoti e scolpendo i muscoli.

**POWER FUNCTIONAL** Corso fusion di 45 minuti eseguito utilizzando il tappeto elastico e la struttura Queenax Superfunctional. Lo svolgimento del corso è a fasi alterna-te, stimola il metabolismo, migliora la forza e il tono muscolare.

**REAXING CIRCUIT** Corso della durata di 45 minuti di attivazione neuromuscolare svolto in area dedicata con attrezzi certificati Reaxing mirato a migliorare la stabilità, la forza, la resistenza muscolare e la propriocezione riducendo il rischio di infortuni. Il corso si conclude con 15 minuti di defaticamento muscolare utilizzando il Foam Roller.

**CASTLE** Attività di resistenza muscolare con esercizi adatti a tutte le età, durata 30 minuti 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.

**PIU' CYCLE LONG JOURNEY** 75 minuti dedicati a chi vuole mettersi alla prova intraprendendo un viaggio allenante, emozionante ed unico.

## 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-ono-stretch.

**ABDOMINAL** Tonifica i tuoi addominali con l'intensità più adatta a te.

**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.

**SHOCK TRAINING** Camminate ad alta intensità per bruciare i grassi con tappeto speciale abbinato a lavoro funzionale.

**REAXING CORE** Corso fusion di 45 minuti eseguito con attrezzi Reaxing e Core Board mirato alla stimolazione neuromuscolare. Coinvolgendo tutti i sensi migliora la reattività, la stabilità e la resistenza muscolare, aumenta il consumo calorico riducendo il rischio di infortuni.

**STATION CYCLE** Attività mirata al rafforzamento della muscolatura del core con l'ausilio della bike e del core board per migliorare postura, equilibrio e forza.

## BODY & MIND

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

**MAT PILATES** Allenati rafforzando il corpo, correggendo la postura e migliorando la fluidità dei movimenti.

**YOGA** Elimina lo stress a livello molecolare e ritrovi te stesso.

**YOGA IN VOLO** Sospeso nelle amache ritrovi benessere e agilità con sensazione di leggerezza.

**ANTIGRAVITY EVOLUTION** In forma a testa in giù. Pensato per la salute di corpo e mente, in sospensione, aumenta agilità fisica in assenza di gravità. Immediato senso di leggerezza.

**FLEXIBILITY** 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.

**FOAM ROLLER** Prevenzione e riabilitazione, sport, benessere ed estetica: con il foam roller si possono mettere in atto esercizi per l'automassaggio e l'allungamento muscolare, la mobilità articolare, l'equilibrio e il potenziamento.

## 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 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.

**ACQUA EXPERIENCE** Ogni sabato e domenica un corso diverso per sperimentare e godere di tutti i benefici dell'acqua.

**ACQUASHOCK** Corso gestito utilizzando il tappeto elastico acquatico e piccoli attrezzi. Il corso viene eseguito ad intervalli di lavoro ad alta e bassa intensità accelerando il metabolismo ai fini del drenaggio, dimagrimento e bonificazione.