



# PLANNING CORSI Livestream

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00 EXP. MOBILITÀ CROSS CIRCUIT	08:30 - 09:15 PIÙ SHAPE	07:15 - 08:00 BUTT LIFT ADDOMINALI	08:30 - 09:15 EXP. MOBILITÀ CROSS CIRCUIT	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45 BOOTCAMP
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	09:00 - 09:45 PIÙ PILATES	10:00 - 10:45 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	10:00 - 10:45 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	10:00 - 10:45 PIÙ SHAPE
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	11:00 - 11:45 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	12:45 - 13:30 BUTT LIFT ADDOMINALI	10:30 - 11:30 PIÙ YOGA	11:00 - 11:45 PIÙ SHAPE	11:00 - 11:45 BUTT LIFT ADDOMINALI
12:45 - 13:30 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:00 - 15:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	15:00 - 15:45 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	12:45 - 13:30 BOOTCAMP		
15:30 - 16:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	17:00 - 17:45 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	15:30 - 16:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	17:00 - 17:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:30 - 16:15 PIÙ SHAPE		
17:00 - 17:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:00 - 18:45 BOOTCAMP	17:30 - 18:15 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:45 PIÙ PILATES	17:30 - 18:15 PIÙ PILATES		
18:00 - 18:45 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:30 - 19:30 PIÙ YOGA	19:00 - 19:45 BOOTCAMP	18:30 - 19:15 BUTT LIFT ADDOMINALI		
19:15 - 20:00 BOOTCAMP						

**COMING SOON**

A breve un'altra novità:  
i nuovi corsi

 **BAND BURNING** 

Procurati una elastic band

Orari in vigore da Sabato 7 Novembre

# 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.