



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	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:15 PIÙ SHAPE
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 EXP. MOBILITÀ CROSS CIRCUIT	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	11:15 - 12:00 BUTT LIFT ADDOMINALI	
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	16:30 - 17:10 ADD BRUCIA GRASSI EXP. MOBILITÀ	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 BUTT LIFT ADDOMINALI	16:30 - 17:10 ADD BRUCIA GRASSI EXP. MOBILITÀ		
17:30 - 18:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:00 - 18:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:00 - 15:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	17:30 - 18:15 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:45 BUTT LIFT ADDOMINALI		
18:30 - 19:15 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 PIÙ YOGA	18:30 - 19:15 PIÙ PILATES	19:00 - 19:45 PIÙ SHAPE		

Il palinsesto verrà **migliorato ogni venerdì sera** seguendo il flusso di presenze.

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.

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.