



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 | | | | | | |

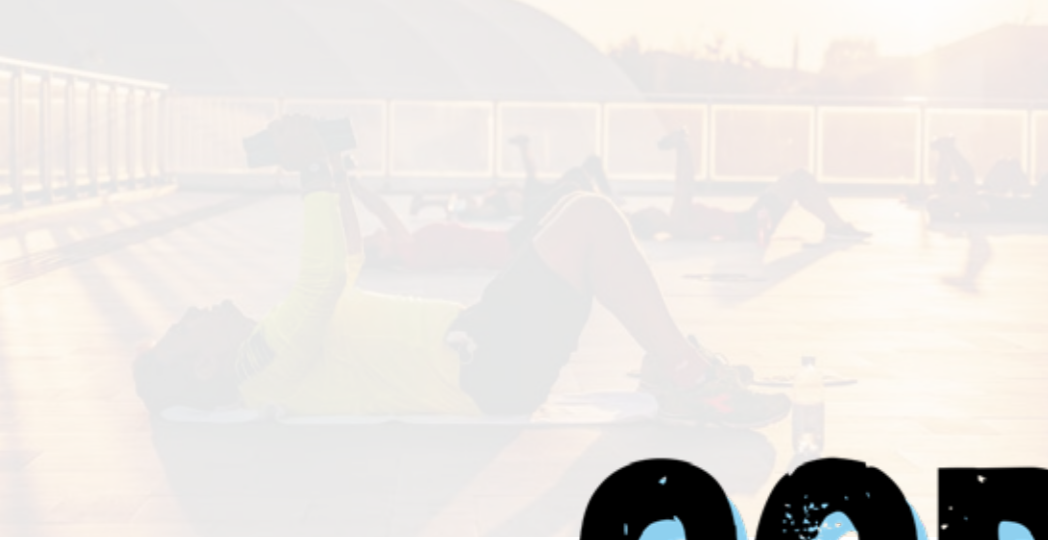
COMING SOON

A breve un'altra novità:
i nuovi corsi

 **BAND BURNING** 

Procurati una elastic band

Orari in vigore da Sabato 7 Novembre



Sperimenta i nuovissimi corsi "BRRR" e beneficia dell'allenamento a bassa temperatura

CORSI BRRR

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 09:00-09:45 PIÙ DRAIN CYCLE | 09:00-09:45 BUTTLIFT | 09:00-09:45 PIÙ SHAPE | 07:15-08:00 SHOCKWAVE | 09:00-09:45 PIÙ DRAIN CYCLE | 09:30-10:15 PIÙ SHAPE | 09:30-10:15 SHOCKWAVE |
| 12:45-13:30 PIÙ CYCLE | 12:45-13:30 SHOCKWAVE | 12:45-13:30 PIÙ CYCLE | 12:45-13:30 DEFINITION | 12:45-13:30 PIÙ CYCLE | 12:45-13:30 PIÙ CYCLE | 11:00-11:45 PIÙ CYCLE |
| 18:30-19:15 POWER DEFINITION | 18:00-18:45 PIÙ SHAPE | 19:00-19:45 BOOCAMP | 18:00-18:45 PIÙ SHAPE | 19:00-19:45 BOOCAMP | | |
| | 19:00-19:45 PIÙ CYCLE | | 19:00-19:45 PIÙ CYCLE | | | |

MOMENTANEAMENTE SOSPESI
MA SONO PIACIUTI COSÌ TANTO
CHE VE LI RIPROPORREMO



Corsi esclusivamente all'aperto nel parco del nostro club, nel massimo rispetto delle norme previste dall'ultimo DPCM.

I corsi saranno sempre su prenotazione tramite App PiùZone e App Sportpiù.

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

Gli spogliatoi resteranno chiusi, quindi dovrai venire direttamente con abbigliamento da allenamento come da DPCM.

Nel caso di pioggia i corsi proseguiranno senza attrezzi e diventeranno Total Body Bootcamp.

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 allenate 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.