



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						

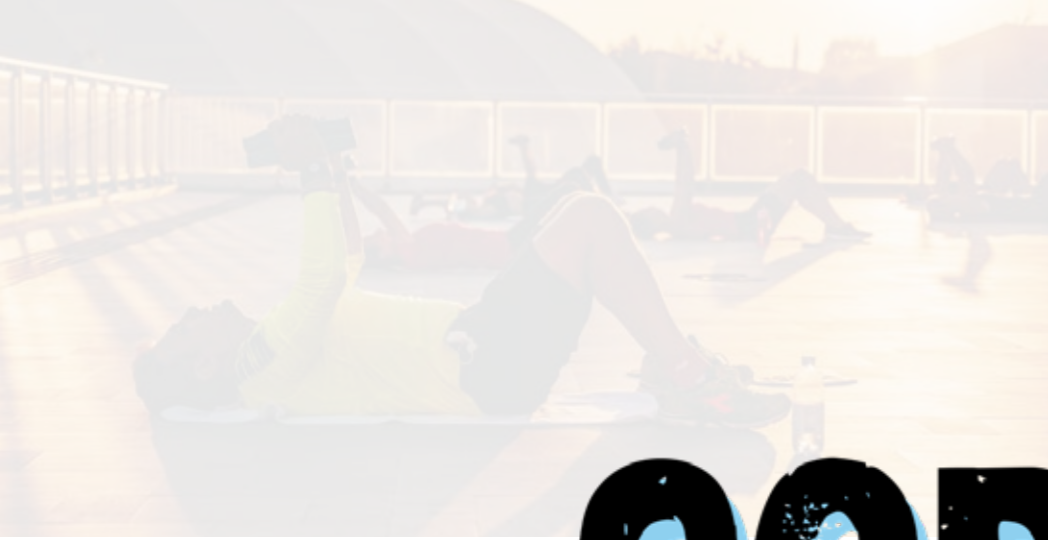
COMING SOON

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 BUTT LIFT ADDOMINALI	07:15-08:00 JOY WALK ADDOMINALI	09:00-09:45 JOY WALK ADD BRUCIA GRASSI	07:15-08:00 SHOCK WAVE ADDOMINALI	10:00-10:45 PIÙ ROW ADDOMINALI	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	09:00-09:45 BOOTCAMP
12:45-13:30 BOOTCAMP	12:45-13:30 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	15:00-15:45 PIÙ ROW ADDOMINALI	12:45-13:30 POWER DEFINITION ADDOMINALI	16:30-17:15 JOY WALK ADD BRUCIA GRASSI	11:30-12:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	10:30-11:15 PIÙ SHAPE
17:00-17:45 SHOCK WAVE ADDOMINALI	16:30-17:15 JOY WALK ADD BRUCIA GRASSI	17:00-18:15 ORIGINAL STEP REBORN	18:00-19:45 SHOCK WAVE ADDOMINALI	17:45-18:30 SHOCK WAVE ADDOMINALI		
18:15-19:00 JOY WALK ADDOMINALI	19:00-19:45 SHOCK WAVE ADDOMINALI	19:00-19:45 BOOTCAMP	19:30-20:15 BOOTCAMP	19:00-19:45 POWER DEFINITION		

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.