










































# PLANNING CORSI BRRR E LIVESREAM - CENATE SOTTO RESORT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00  ADDOMINALI CROSS CIRCUIT	09:00 - 09:45  PIÙ SHAPE	11:00 - 11:45  PIÙ PILATES	 09:00 - 09:45 PIÙ DRAIN CYCLE	07:15 - 08:00  PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45  BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45  PIÙ SHAPE
10:00 - 10:45  PIÙ DRAIN CYCLE	10:30 - 11:15  PIÙ PILATES	12:45 - 13:30  PIÙ CYCLE	10:30 - 11:15  BUTT LIFT ADDOMINALI	10:30 - 11:30  PIÙ YOGA	09:30 - 10:15  PIÙ SHAPE	09:30 - 10:15  PIÙ CYCLE
11:00 - 11:45  PIÙ PILATES	12:45 - 13:30  SHOCK WAVE ADDOMINALI	12:45 - 13:30  PIÙ SHAPE	12:45 - 13:45  POWER DEFINITION	12:45 - 13:30  PIÙ CYCLE	11:00 - 11:45  PIÙ CYCLE	11:00 - 11:45  PIÙ CYCLE
12:45 - 13:30  PIÙ CYCLE	15:00 - 15:45  PIÙ PILATES	17:00 - 17:45  POWER DEFINITION	17:00 - 17:45  PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30  CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		11:30 - 12:15  BUTT LIFT ADDOMINALI
17:00 - 17:45  PIÙ CYCLE	18:30 - 19:15  PIÙ CYCLE	17:30 - 18:15  CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	18:15 - 19:00  PIÙ PILATES	16:00 - 16:45  PIÙ PILATES		
17:00 - 17:45  BUTT LIFT ADDOMINALI	19:00 - 19:45  BUTT LIFT ADDOMINALI	18:30 - 19:30  PIÙ YOGA	18:30 - 19:15  BUTT LIFT ADDOMINALI	18:30 - 19:15  PIÙ CYCLE		
18:15 - 19:00  PIÙ SHAPE		18:30 - 19:15  BOOTCAMP		18:45 - 19:30  CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		
18:30 - 19:15  POWER DEFINITION						

## IN VIGORE DAL 7 GENNAIO


Orari Reception: da Lunedì a Venerdì 9:30 - 13:00 e 16:30 - 19:00 / Sabato e Domenica 9:30 - 11:30


Corsi BRRR esclusivamente all'aperto, in numero contingentato e nel **massimo rispetto delle normative anti-Covid.**

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

I corsi BRRR e Live Stream saranno **sempre su prenotazione** tramite App PiùZone e App Sportpiù.

### LEGENDA

 Corsi BRRR outdoor al tuo Club

 Corsi LiveStream in diretta da casa

# 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.