

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

IL POTERE DELL'ACQUA

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

07:15-07:45	JOY WALK <small>HIT</small>	07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	07:15-07:30	EXPRESS MOBILITÀ	07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	07:15-07:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	09:30-10:15	PIÙ SHAPE	09:00-09:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
08:30-09:00	PIÙ DRAIN CYCLE	08:00-08:45	ACQUA DRAIN	07:30-07:45	EXPRESS ADDOMINALI	08:00-08:30	PIÙ DRAIN CYCLE	07:45-08:00	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	10:30-11:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:45-10:30	PIÙ CYCLE
09:00-09:45	PIÙ SHAPE	09:15-10:00	ACQUA TONIC	07:45-08:00	EXPRESS PIÙ ROW	09:00-09:45	ACQUA TONIC	08:00-08:45	ACQUA DRAIN	11:15-12:00	PIÙ CYCLE	10:45-11:30	ACQUA DRAIN
10:00-10:45	aquactivecycling	09:30-10:00	BUTT LIFT	09:00-09:45	PIÙ SHAPE	10:00-10:45	PIÙ CYCLE	09:00-09:30	ORIGINAL STEP REEBOK	12:15-13:00	ACQUA <small>HIT</small>	11:45-12:30	PIÙ CYCLE
10:45-11:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:15-10:45	PIÙ DRAIN CYCLE	10:00-10:45	ACQUA <small>HIT</small>	11:00-11:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:30-10:00	BUTT LIFT	12:30-13:15	PIÙ CYCLE		
11:00-11:45	PIÙ PILATES	10:45-11:00	EXPRESS ADDOMINALI	10:15-10:30	EXPRESS PIÙ ROW	11:30-11:45	NEW FOAM ROLLER	10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI	15:00-15:45	ACQUA TONIC		
12:45-13:30	PIÙ CYCLE	11:00-11:15	NEW FOAM ROLLER	10:30-11:00	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	12:45-13:30	ACQUA <small>HIT</small>	10:15-11:15	PIÙ YOGA				
12:45-13:30	ACQUA DRAIN	12:45-13:00	EXPRESS PIÙ ROW	11:00-11:45	PIÙ PILATES	12:45-13:30	NEW POWER DEFINITION	10:15-11:00	ACQUA DRAIN				
15:30-16:15	ACQUA DRAIN	12:45-13:30	ACQUA TONIC	12:45-13:30	PIÙ CYCLE	13:30-13:45	EXPRESS MOBILITÀ	11:30-12:00	PIÙ DRAIN CYCLE				
16:30-17:15	PIÙ CYCLE	13:00-13:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	13:00-13:30	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	15:30-15:45	EXPRESS MOBILITÀ	12:45-13:30	PIÙ CYCLE				
17:30-18:00	BUTT LIFT	13:30-13:45	EXPRESS MOBILITÀ	13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI	15:45-16:15	JOY WALK <small>HIT</small>	13:00-13:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>				
17:30-18:15	ACQUA <small>HIT</small>	16:30-17:15	PIÙ PILATES	15:30-16:00	PIÙ DRAIN CYCLE	17:15-18:00	ACQUA DRAIN	13:30-13:45	NEW FOAM ROLLER				
18:00-18:15	NEW FOAM ROLLER	17:00-17:45	EXPRESS MOBILITÀ	16:15-17:00	ACQUA TONIC	17:30-18:00	PIÙ DRAIN CYCLE	15:00-15:45	ACQUA <small>HIT</small>				
18:30-19:15	NEW POWER DEFINITION	17:15-17:45	JOY WALK <small>HIT</small>	17:15-17:45	BUTT LIFT	18:15-18:45	JOY WALK <small>HIT</small>	16:40-17:00	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI				
18:40-19:00	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	17:30-18:10	aquactivecycling	17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI	18:15-19:00	PIÙ SHAPE	17:00-17:30	JOY WALK <small>HIT</small>				
19:00-19:30	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI	18:00-18:30	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	18:45-19:00	EXPRESS ADDOMINALI	17:45-18:15	BUTT LIFT				
19:30-20:30	PIÙ YOGA	18:20-18:50	ORIGINAL STEP REEBOK	18:15-19:00	ACQUA TONIC	19:00-19:15	NEW FOAM ROLLER	18:15-18:30	EXPRESS ADDOMINALI				
19:45-20:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	18:45-19:00	EXPRESS PIÙ ROW	18:30-19:30	PIÙ YOGA	19:15-20:00	PIÙ CYCLE	18:30-18:45	EXPRESS PIÙ ROW				
19:45-20:30	ACQUA TONIC	19:00-19:45	PIÙ SHAPE	19:00-19:15	EXPRESS ADDOMINALI	19:30-20:15	ACQUA TONIC	18:30-19:15	ACQUA <small>HIT</small>				
20:15-20:30	EXPRESS MOBILITÀ	19:15-19:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:15-19:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:45-20:30	NEW POWER DEFINITION	18:45-19:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>				
20:30-21:30	NUOTO MASTER	19:15-20:00	ACQUA <small>HIT</small>	19:45-20:30	BOOT CAMP			19:15-19:30	EXPRESS MOBILITÀ				
		19:45-20:00	EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:30	ACQUA DRAIN			19:30-20:15	PIÙ CYCLE				
		20:00-20:45	PIÙ CYCLE										

HIT
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO **HIT**



FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

IMPORTANTE

In rispetto della normativa Anti-Covid, tutti i corsi (esclusi i corsi EXPRESS) sono su prenotazione tramite



Hai la fascia? Usa la APP **PIÙ ZONE** e potrai utilizzare anche i corsi online



APP **SPORTPIÙ**

Orari in vigore dal 10 Ottobre

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ 7.00 - 22.00
SABATO 8.00 - 17.00
DOMENICA 8.00 - 14.00

ORARI VITALITY

LUNEDÌ - VENERDÌ 9.30 - 21.30
SABATO 9.30 - 16.30
DOMENICA 9.30 - 13.30

MOVIMENTO

Per tornare e stare in forma seguì i percorsi personalizzati in sala e in piscina sempre accompagnati da trainer Sportpiù.



PERSONAL CIRCUIT



In qualsiasi momento del giorno un Personal Trainer ti accompagnerà in un percorso di tonificazione per tutto il corpo dove verrai aiutato e motivato nel raggiungimento dei tuoi risultati.



CARDIO CIRCUIT



Dalle 7.00 alle 22.00 il percorso brucia grassi per eccellenza, un allenamento guidato per cuore e muscoli che varia continuamente gli stimoli al tuo corpo donandoti tonicità e forma fisica.



ACQUA CIRCUIT



Dalle 7.00 alle 22.00 il nuovo allenamento in piscina ti aspetta! Acqua a 30°, istruttore che ti personalizza l'allenamento, sempre seguito, sempre accompagnato, sempre motivato.

DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

ORIGINALSTEP REEBOK Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma originale Step Reebok è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

PIÙ DRAIN CYCLE Facile pedalata di 30min con stimoli variabili con frequenza cardiaca costante. Ottimo lavoro per la circolazione e per il dimagrimento.

PIÙ CYCLE Tutti insieme per una pedalata a colori per allenare tutto il corpo e migliorare la resistenza. I tuoi grassi continueranno a bruciare per le prossime 16 ore.

JOY WALK La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

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.

SHOCKWAVE L'ultima esclusiva Sportpiù. Il tuo corpo verrà "shockato" da onde alternate di camminata ad alta intensità per incenerire i grassi e contrazioni muscolari per una tonificazione globale.

PIÙ ROW Un allenamento HIIT completo ed efficace per tutto il corpo, che ti permetterà di eseguire quasi 400 addominali in soli 15 minuti.

HARD TRIBE Unisce i classici del body building, i fondamentali della pesistica e la ginnastica che fatti alla giusta intensità ti porteranno ad avere un corpo forte e scolpito

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!

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.

IL POTERE DELL'ACQUA

Entra in acqua ed è subito magia!

Un gesto semplice come quello di muoversi in acqua ha tanti benefici, tra cui un efficace azione tonificante e brucia grassi. Il massaggio dell'acqua a 30° sul corpo riattiva la microcircolazione ed è quindi un ottimo alleato contro la ritenzione idrica; sentirai subito la pelle tonica e compatta, le gambe sgonfie e leggere.

ACQUA DRAIN Allenamento rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica e drenare gambe e giro vita.



ACQUA FUN L'aerobica coreografata entra in acqua...ed è magia!



ACQUA TONIC Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



ACQUA HIIT Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta intensità.



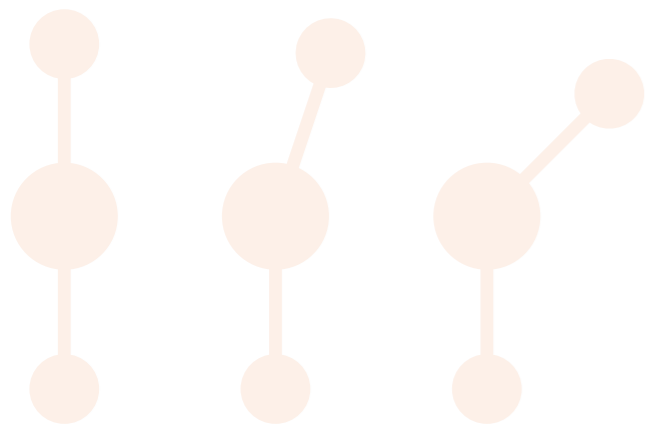
aquactivecycling Attiva micro e macro circolazione con effetto drenante palpabile.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON

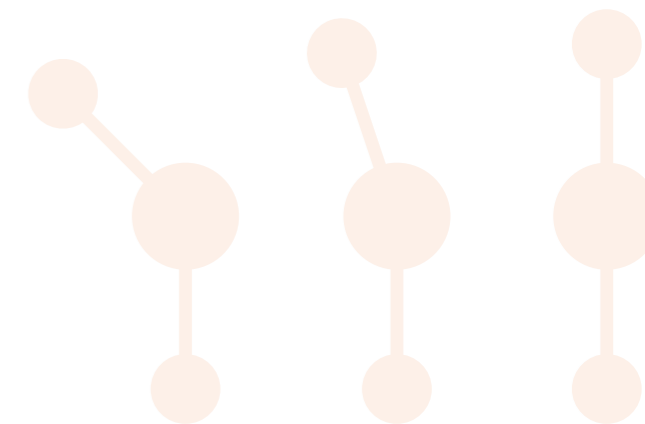


Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci



PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 09:30 - 10:20	ANTALGIA 08:30 - 09:20	ANTALGIA 10:00 - 10:50	POSTURAL 10:00 - 10:50	ANTALGIA 15:30 - 16:20	ANTALGIA 09:30 - 10:20	
ANTALGIA 15:30 - 16:20	ANTALGIA 18:00 - 18:50	POSTURAL 15:30 - 16:20	ANTALGIA 12:45 - 13:30	ANTALGIA 18:00 - 18:50		
POSTURAL 19:30 - 20:20		ANTALGIA 19:30 - 20:20	ANTALGIA 17:00 - 17:50			

**In rispetto della normativa Anti-Covid,
tutti i corsi sono su prenotazione tramite App**

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

Orari in vigore dal 10 Ottobre

SPORTPIU'
CENATE SOTTO