

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

**HIT**  
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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



IL RISULTATO DI UN ALLENAMENTO **HIT**

EFFETTO BRUCIA GRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO



SCARICA LA APP  
SPORTPIÙ PER AVERE  
I PLANNING SEMPRE  
AGGIORNATI

**Orari in vigore dal 14 Settembre**

**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

**LEGENDA**

\* Corsi su prenotazione dalla App PiùZone

## 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.



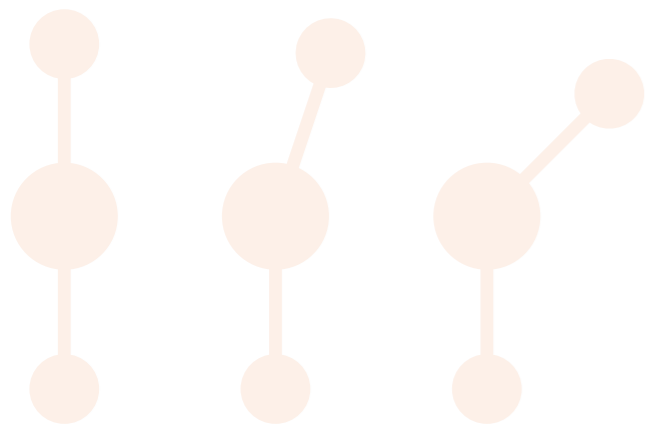
**aquactivecycling** Attiva micro e macro circolazione con effetto drenante palpabile.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON

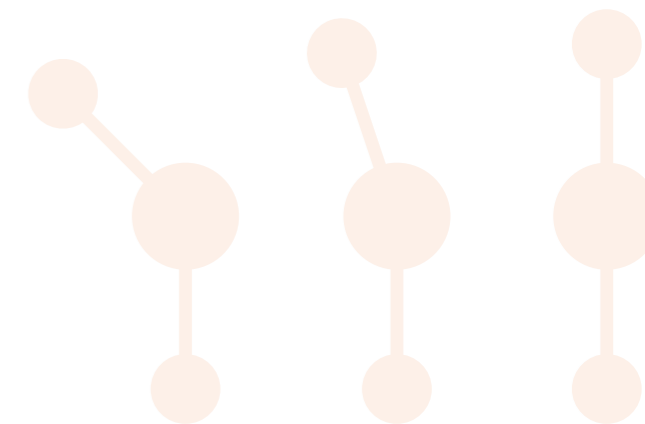


Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci



# Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



| LUNEDÌ                           | MARTEDÌ                          | MERCOLEDÌ                        | GIOVEDÌ                          | VENERDÌ                          | SABATO                           | DOMENICA |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|
| <b>ANTALGIA</b><br>10:00 - 10:50 | <b>ANTALGIA</b><br>08:30 - 09:20 | <b>ANTALGIA</b><br>10:00 - 10:50 | <b>POSTURAL</b><br>10:00 - 10:50 | <b>ANTALGIA</b><br>15:30 - 16:20 | <b>ANTALGIA</b><br>09:30 - 10:20 |          |
| <b>ANTALGIA</b><br>15:30 - 16:20 | <b>ANTALGIA</b><br>18:00 - 18:50 | <b>POSTURAL</b><br>15:30 - 16:20 | <b>ANTALGIA</b><br>12:30 - 13:20 | <b>ANTALGIA</b><br>18:00 - 18:50 |                                  |          |
| <b>POSTURAL</b><br>19:30 - 20:20 |                                  | <b>ANTALGIA</b><br>19:30 - 20:20 |                                  |                                  |                                  |          |

\* CORSI SU PRENOTAZIONE  
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP  
SPORTPIÙ PER AVERE  
I PLANNING SEMPRE  
AGGIORNATI

Due programmi differenti:

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

**POSTURAL** Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

**SPORTPIÙ'**  
CENATE SOTTO

**Orari in vigore dal 31 Agosto**