

# PLANNING CORSI - CURNO RESORT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00 SHOCK WAVE ADDOMINALI	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 10:00 ORIG. STEP REEBOK BUTT LIFT	09:00 - 09:45 SHOCK WAVE ADDOMINALI	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:15 PIÙ PILATES	10:30 - 11:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	10:30 - 11:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:30 - 10:15 BUTT LIFT	10:15 - 11:00 PIÙ SHAPE	10:15 - 11:00 BOOTCAMP
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	12:45 - 13:30 BUTT LIFT ADDOMINALI	11:30 - 12:15 BOOTCAMP	11:30 - 12:15 BUTT LIFT ADDOMINALI
12:45 - 13:30 SHOCK WAVE ADDOMINALI	16:30 - 17:15 SHOCK WAVE ADDOMINALI	16:00 - 16:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	16:30 - 17:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	16:30 - 17:15 PIÙ PILATES		
17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	17:45 - 18:30 PIÙ SHAPE	17:15 - 18:00 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	17:15 - 18:00 PIÙ SHAPE	17:30 - 18:30 ORIG. STEP REEBOK BUTT LIFT		
18:15 - 19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00 - 18:45 PIÙ PILATES	18:30 - 19:30 PIÙ YOGA	18:00 - 18:45 SHOCK WAVE ADDOMINALI	18:45 - 19:30 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		
19:00 - 20:00 PIÙ YOGA	19:00 - 19:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:30 - 19:15 POWER DEFINITION	19:00 - 19:45 PIÙ PILATES	19:00 - 19:45 POWER DEFINITION		
19:30 - 20:15 BOOTCAMP			19:15 - 20:00 BOOTCAMP			


Orari Reception: da Lunedì a Venerdì 9:00 - 19:00 / Sabato 9:30 - 12:30

Corsi outdoor 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 outdoor e Live Stream saranno **sempre su prenotazione** tramite App PiùZone e App Sportpiù.

## LEGENDA

 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.