

PLANNING CORSI - CENATE RESORT

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


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