



PLANNING CORSI Livestream

Indossa la tua fascia, premi il tasto e da casa inizia la magia!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00 EXP. MOBILITÀ CROSS CIRCUIT	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:15 PIÙ SHAPE
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 EXP. MOBILITÀ CROSS CIRCUIT	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	10:00 - 10:45 PIÙ PILATES	11:15 - 12:00 BUTT LIFT ADDOMINALI	
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	16:30 - 17:10 ADD BRUCIA GRASSI EXP. MOBILITÀ	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	12:45 - 13:30 BUTT LIFT ADDOMINALI	16:30 - 17:10 ADD BRUCIA GRASSI EXP. MOBILITÀ		
17:30 - 18:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:00 - 18:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:00 - 15:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	17:30 - 18:15 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:45 BUTT LIFT ADDOMINALI		
18:30 - 19:15 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 PIÙ YOGA	18:30 - 19:15 PIÙ PILATES	19:00 - 19:45 PIÙ SHAPE		

Il palinsesto verrà **migliorato ogni venerdì sera** seguendo il flusso di presenze.



Sperimenta i nuovissimi corsi "BRRR" e beneficia dell'allenamento a bassa temperatura

PLANNING CORSI Outdoor (Resort Cenate)

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

Corsi esclusivamente all'aperto nel parco del nostro club, nel **massimo rispetto delle norme previste dall'ultimo DPCM.**

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

Il palinsesto verrà **migliorato ogni venerdì sera** seguendo il flusso di presenze.

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

Nel **caso di pioggia** i corsi proseguiranno senza attrezzi e diventeranno Total Body Bootcamp.

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

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.

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

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.

FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

NEW POWER DEFINITION Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

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.

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.

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.