

RICORDI IL TUO OBIETTIVO? INDIVIDUA IL TUO COLORE E SCEGLI IL CORSO GIUSTO PER TE

DIMAGRIMENTO	FORZA E RESISTENZA	TONO E FORMA	BODY & MIND	IL POTERE DELL'ACQUA
--------------	--------------------	--------------	-------------	----------------------

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:30 - 10:15 GINNASTICA DOLCE	09:30 - 10:15 GINNASTICA POSTURALE	09:30 - 10:15 SPINNING	09:30 - 10:15 MAT PILATES	09:30 - 10:30 PIÙ YOGA NEW	10:00 - 11:00 PIÙ YOGA NEW
10:30 - 11:15 TABATA +	10:30 - 11:15 SHOCK WAVE	11:00 - 11:45 STEP TONE NEW	10:30 - 11:15 PIÙ SHAPE	11:00 - 12:00 POWER DEFINITION	11:00 - 11:45 TABATA +
11:00 - 11:45 ACQUA DRAIN	11:15 - 11:30 EXPRESS ADDOMINALI	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	11:00 - 11:45 ACQUA HIIT	11:00 - 11:45 ACQUA TONIC	15:00 - 15:45 ACQUA DRAIN
11:15 - 11:45 STRETCHING	12:45 - 13:30 SPINNING	12:45 - 13:30 TABATA +	11:15 - 11:45 STRETCHING	12:45 - 13:30 SHOCK WAVE	
12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	16:00 - 17:00 PIÙ YOGA NEW	16:00 - 16:45 ACQUA HIIT	12:45 - 13:30 SPINNING	16:30 - 16:45 EXPRESS ADDOMINALI	
12:45 - 13:30 ACQUA HIIT	17:00 - 17:30 ADDOMINALI	16:30 - 16:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:00 - 17:30 STRETCHING	17:00 - 17:45 MAT PILATES	10:00 - 10:30 ADDOMINALI
15:30 - 16:15 ACQUA DRAIN	17:30 - 18:15 PIÙ SHAPE	17:00 - 17:45 GINNASTICA POSTURALE	17:30 - 18:00 ADDOMINALI	18:00 - 18:30 BUTT LIFT	11:00 - 11:45 SPINNING
16:30 - 16:45 EXPRESS ADDOMINALI	18:30 - 19:15 ACQUA COMBAT	18:00 - 19:00 POWER DEFINITION	18:00 - 18:45 TABATA +	18:15 - 19:00 SPINNING	
17:00 - 17:45 SHOCK WAVE	18:30 - 19:15 STEP TONE NEW	18:30 - 19:15 ACQUA COMBAT	18:00 - 19:00 TAI CHI	18:30 - 19:00 STRETCHING	
18:00 - 19:00 POWER DEFINITION	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:45 - 19:30 SPINNING	18:45 - 19:00 EXPRESS ADDOMINALI	18:45 - 19:30 ACQUA TONIC	
18:15 - 19:00 ACQUA TONIC	19:30 - 20:30 KICK BOXING	19:00 - 19:45 ZUMBA DAL 4 OTTOBRE	19:00 - 19:45 FIT BOX	19:00 - 20:00 POWER DEFINITION	
19:15 - 20:15 PIÙ YOGA NEW	19:30 - 20:15 SHOCK WAVE	19:30 - 20:15 MAT PILATES	19:45 - 20:15 PIÙ SHAPE	19:30 - 20:30 KICK BOXING	
19:15 - 20:00 SPINNING	20:15 - 20:30 EXPRESS ADDOMINALI				

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE SULLA APP SPORTPIU'
Puoi prenotare da 2 giorni prima, anche più corsi al giorno, non della stessa tipologia

ORARI IN VIGORE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PISCINA		ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.45	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	11.00 - 21.00
SABATO - DOMENICA	09.00 - 17.00	SABATO - DOMENICA	09.00 - 16.30	SABATO - DOMENICA	09.00 - 16.30	SABATO - DOMENICA	11.00 - 16.30

DIMAGRIMENTO

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

STEP Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma di step è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

SPINNING Pedaliamo tutti insieme! Una lezione coinvolgente per un ottimo lavoro cardiovascolare e brucia grassi.

ZUMBA Dimentica la fatica, unisciti alla festa! Lasciati coinvolgere dalla musica latino americana con movimenti di danza-fitness.

Ottimo effetto bruciagrassi.

TONO E FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo.

ADDOMINALI Corso di tonificazione dei muscoli addominali.

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.

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!

FORZA E RESISTENZA

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

POWER DEFINITION 45 minuti di definizione con l'utilizzo di bilancieri. Un corso esclusivo per veri strong man!

TABATA + Allenamento bruciagrassi a "intervalli musicali" semplice e alla portata di tutti.

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

FIT BOX A tempo di musica abbiniamo un lavoro cardiovascolare ad un lavoro di tonicità per cosce, glutei, braccia e schiena sfruttando le tecniche della kick boxing.

KICK BOXING Difesa personale

BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

STRETCHING Migliora la flessibilità, l'elasticità e il rilassamento muscolare, per un lavoro efficace contro le cattive posture.

GINNASTICA POSTURALE Movimenti lenti e leggeri che permettono di migliorare la mobilità articolare.

MAT PILATES 12 esercizi base per scoprire il fantastico mondo del pilates Sportpiù per diminuire le tensioni muscolari, rafforzare il core migliorando la postura e liberare la mente grazie alla respirazione diaframmatica.

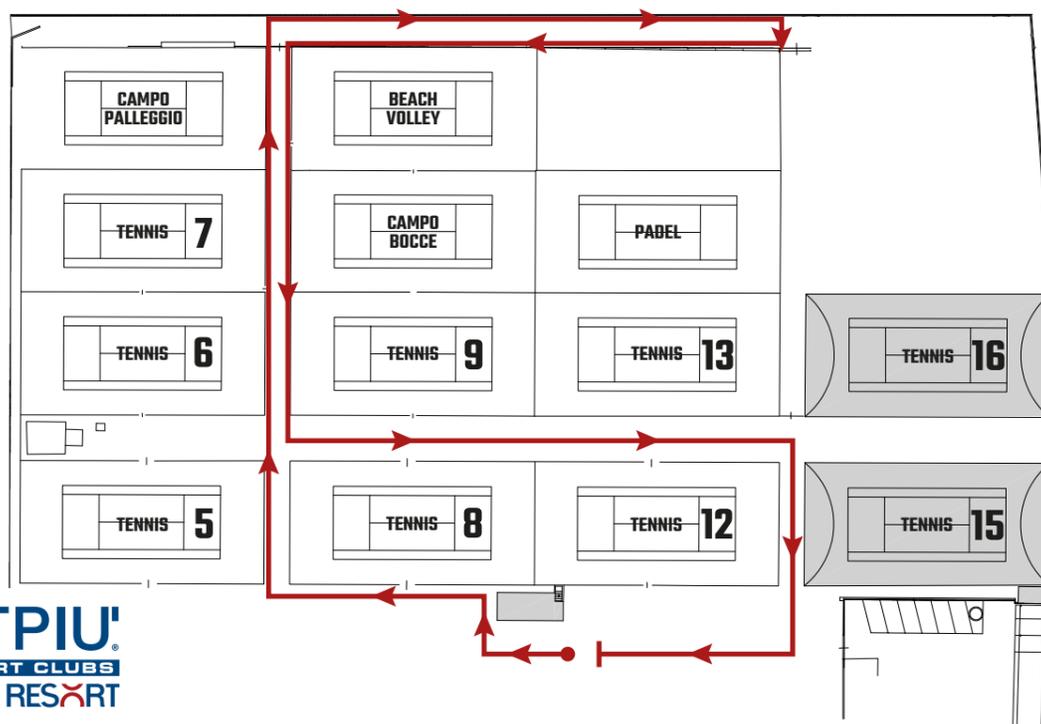
TAI CHI Si tratta di una "ginnastica particolare" caratterizzata da movimenti lenti e morbidi, molto simile ad una danza. Da alcuni viene anche definito "Yoga cinese" e considerato una sorta di meditazione in movimento. D'altro canto, c'è chi lo assimila ad un'arte marziale perché i movimenti eseguiti sono simili a quelli che si praticano durante lo svolgimento di una pratica di questo tipo.

GINNASTICA DOLCE Allenamento soft mirato al miglioramento della mobilità, della flessibilità e della coordinazione motoria.

YOGA Praticare lo yoga è restituire alla mente chiarezza e pace. L'Hata yoga è basato su una serie di esercizi psicofisici che rendono elastico e forte il corpo, serena e rilassata la mente.

PERCORSO VITA

2 GIRI DI CAMMINATA = 1 KM = 70 KCAL
2 GIRI DI CORSA = 1 KM = 150 KCAL



IL POTERE DELL'ACQUA

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.

ACQUA COMBAT Benefici. Protagonisti di queste discipline sono il dimagrimento, la tonificazione muscolare (tanto di gambe e glutei, quanto di braccia, spalle e addome) e il miglioramento delle funzioni cardiaca e respiratoria con un occhio attento a postura ed equilibrio.

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