

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
10:00-10:45 TABATA +	10:00-10:45 GINNASTICA POSTURALE	10:00-10:45 SPINNING	10:00-10:45 PIÙ SHAPE	10:00-11:00 POWER DEFINITION	16:00-16:45 ACQUAEROBICA
11:00-11:45 ACQUAEROBICA	11:00-11:45 ACQUA TONIC	11:00-11:45 ACQUA HIT	12:45-13:30 ACQUA HIT	11:00-11:45 ACQUAEROBICA	
12:45-13:30 POWER DEFINITION	12:45-13:30 SPINNING	12:45-13:30 TABATA +	16:00-16:45 ACQUAEROBICA	12:45-13:30 ACQUA TONIC	Domenica
16:00-16:45 ACQUAEROBICA	12:45-13:30 ACQUA TONIC	16:00-16:45 ACQUAEROBICA	18:00-18:45 TABATA +	12:45-13:30 LOWER DEFINITION	16:00-16:45 ACQUAEROBICA
18:00-19:00 POWER DEFINITION	16:00-16:45 ACQUAEROBICA	18:00-18:30 OUTDOOR FITNESS <small>NEW</small>	19:00-19:45 ACQUA COMBAT	16:00-16:45 ACQUAEROBICA	
18:30-19:15 ACQUA TONIC	18:00-18:30 ADDOMINALI	18:30-19:15 ACQUAEROBICA	19:00-20:00 FIT BOX	18:00-18:30 STRETCHING	
19:15-20:00 SPINNING	18:15-19:00 ACQUA COMBAT	19:00-19:45 SPINNING		19:00-20:00 POWER DEFINITION	
	18:30-19:00 STRETCHING				
	19:15-20:00 OUTDOOR FITNESS <small>NEW</small>				

ORARI IN VIGORE DA LUNEDÌ 1 AGOSTO

* LUNEDÌ 15 AGOSTO ORARIO FESTIVO

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PISCINA ESTERNA	
LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 20.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	10:00 - 20.00
SABATO - DOMENICA	09.00 - 18.45			SABATO - DOMENICA	10:00 - 18.30

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!

NEW **OUTDOOR FITNESS** Allenamento cardio-fitness all'aperto

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

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.

IL POTERE DELL'ACQUA

ACQUAEROBICA L'aerobica coreografata entra in acqua ed è subito magia.



ACQUA TONIC Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



ACQUA HIT 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.



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.

MAT PILATES I 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.

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

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.

PERCORSO VITA

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

