

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	ACQUA DRAIN
11:00-11:45	ACQUA DRAIN	11:00-11:45	ACQUA TONIC	11:00-11:45	ACQUA HIIT	12:45-13:30	POWER DEFINITION	11:00-11:45	ACQUA TONIC		
12:45-13:30	POWER DEFINITION	12:45-13:30	SPINNING	12:45-13:30	ACQUA TONIC	16:00-16:45	ACQUA DRAIN	12:45-13:30	BUTT LIFT		
16:00-16:45	ACQUA DRAIN	17:30-18:00	CROSS CIRCUIT	12:45-13:30	TABATA +	18:00-18:45	TABATA +	16:00-16:45	ACQUA TONIC	16:00-16:45	ACQUA HIIT
17:30-18:00	STRETCHING	18:30-19:15	ACQUA COMBAT	16:00-16:45	ACQUA HIIT	18:30-19:15	ACQUA TONIC	18:00-18:45	SPINNING		
18:00-19:00	POWER DEFINITION	18:30-19:00	BUTT LIFT	18:00-19:00	POWER DEFINITION	19:00-19:30	ADDOMINALI	18:30-19:15	ACQUA HIIT		
19:15-20:00	SPINNING	19:30-20:15	SHOCK WAVE	19:15-19:45	STRETCHING	19:30-20:15	PIÙ SHAPE	19:00-20:00	POWER DEFINITION		
										Domenica	

ORARI IN VIGORE DA GIOVEDÌ 1 AGOSTO

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ 09.00 - 21.00
SABATO - DOMENICA 09.00 - 19.00

ORARI SALA FITNESS

LUNEDÌ - VENERDÌ 09.00 - 20.30
SABATO - DOMENICA CHIUSA

ORARI PISCINA ESTERNA/PARCO

LUNEDÌ - VENERDÌ 09.00 - 20.00
SABATO - DOMENICA 09.00 - 18.45

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO/PERCORSO, SEMPRE ACCOMPAGNATO DA TRAINER

DIMAGRIMENTO

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

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

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.

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.

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.