

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 CORE + STRETCHING	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	11:00-11:45 ACQUA DRAIN	11:00-11:45 ACQUA TONIC	
12:45-13:30 POWER DEFINITION	12:45-13:30 SPINNING	12:45-13:30 ACQUA TONIC	12:45-13:15 CORETRAINING	12:45-13:30 ACQUA TONIC	Domenica
15:00-15:45 ACQUA DRAIN	17:00-17:15 EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:30 TABATA +	12:45-13:30 ACQUA TONIC	12:45-13:30 SHOCK WAVE	16:00-16:45 ACQUA HIIT
16:30-16:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15 PIÙ SHAPE	16:00-16:45 ACQUA HIIT	16:00-16:45 ACQUA TONIC	17:00-17:45 GINNASTICA POSTURALE	
17:00-17:45 SHOCK WAVE	18:30-19:15 ACQUA COMBAT	18:00-19:00 POWER DEFINITION	18:00-18:30 CORETRAINING	18:00-18:45 SPINNING	
18:00-19:00 POWER DEFINITION	19:00-19:45 SHOCK WAVE	18:30-19:15 ACQUA COMBAT	19:00-19:45 FIT BOX	18:30-19:15 ACQUA HIIT	
19:15-20:00 SPINNING	19:45-20:00 EXPRESS ADDOMINALI	19:15-20:00 SPINNING	19:45-20:15 PIÙ SHAPE	19:00-20:00 POWER DEFINITION	

ORARI AGOSTO

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PISCINA ESTERNA/PARCO	
LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 20.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 20.30
SABATO - DOMENICA	09.00 - 19.00	SABATO DOMENICA	09.00 - 14.00 CHIUSA	SABATO - DOMENICA	09.00 - 18.30

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.

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.

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.

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.

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 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.

CORE TRAINING Si concentra sul rafforzamento e la stabilizzazione del "core". Fondamentale per la postura, l'equilibrio e il trasferimento di forza tra parte superiore e inferiore del corpo.