

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	YOGA	10:00-11:00	YOGA
10:30-11:15	TABATA +	10:30-11:15	SHOCK WAVE	11:00-11:30	LOWER DEFINITION	10:30-11:15	PIÙ SHAPE	11:00-11:45	ACQUAEROBICA	11:00-11:45	TABATA +
11:00-11:45	ACQUA DRIN 	11:15-11:30	EXPRESS STRETCHING	11:30-11:45	EXPRESS ADDOMINALI	11:15-11:45	STRETCHING	11:00-12:00	POWER DEFINITION	15:00-15:45	ACQUA DRIN 
11:15-11:45	STRETCHING	12:45-13:30	SPINNING	12:45-13:30	ACQUAEROBICA	12:45-13:30	SPINNING	12:45-13:30	SHOCK WAVE		
12:45-13:30	POWER DEFINITION	16:00-17:00	YOGA	12:45-13:30	TABATA +	16:30-17:00	CROSS CIRCUIT	16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI		
12:45-13:30	ACQUA HIIT	16:30-17:00	CROSS CIRCUIT	16:00-16:45	ACQUA TONIC	17:00-17:30	ADDOMINALI	17:00-17:45	MAT PILATES	10:00-10:30	ADDOMINALI
15:00-15:45	ACQUA COMBAT	17:00-17:30	ADDOMINALI	16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:00	STRETCHING	18:00-18:30	BUTT LIFT	11:00-11:45	SPINNING
16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15	PIÙ SHAPE	17:00-17:45	GINNASTICA POSTURALE	18:00-18:45	TABATA +	18:15-19:00	SPINNING		
17:00-17:30	SHOCK WAVE	18:00-18:30	CROSS CIRCUIT	18:00-19:00	POWER DEFINITION	18:45-19:00	EXPRESS ADDOMINALI	18:30-19:00	STRETCHING		
17:30-18:00	STRETCHING	18:30-19:15	STEP TONE	18:30-19:15	ACQUA COMBAT	19:00-19:45	FIT BOX	18:45-19:30	ACQUA HIIT		
18:00-19:00	POWER DEFINITION	19:00-20:30	KICK BOXING	18:45-19:30	SPINNING	19:45-20:15	PIÙ SHAPE	19:00-20:00	POWER DEFINITION		
18:00-19:00	TAI CHI	19:15-20:00	SHOCK WAVE	19:00-19:45	ZUMBA DAL 01.02 			19:00-20:30	KICK BOXING		
18:15-19:00	ACQUA TONIC	20:00-20:30	ADDOMINALI	19:30-20:15	MAT PILATES						
19:15-20:00	SPINNING										

ORARI IN VIGORE DAL 9 GENNAIO

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PISCINA INTERNA		ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.45	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	10.00 - 21.00
SABATO - DOMENICA	09.00 - 17.00	SABATO - DOMENICA	09.00 - 16.30	SABATO - DOMENICA	09.00 - 16.30	SABATO - DOMENICA	10.00 - 16.30

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE SULLA APP SPORTPIU'

Puoi prenotare da 2 giorni prima, anche più corsi al giorno, non della stessa tipologia

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

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.

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 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.

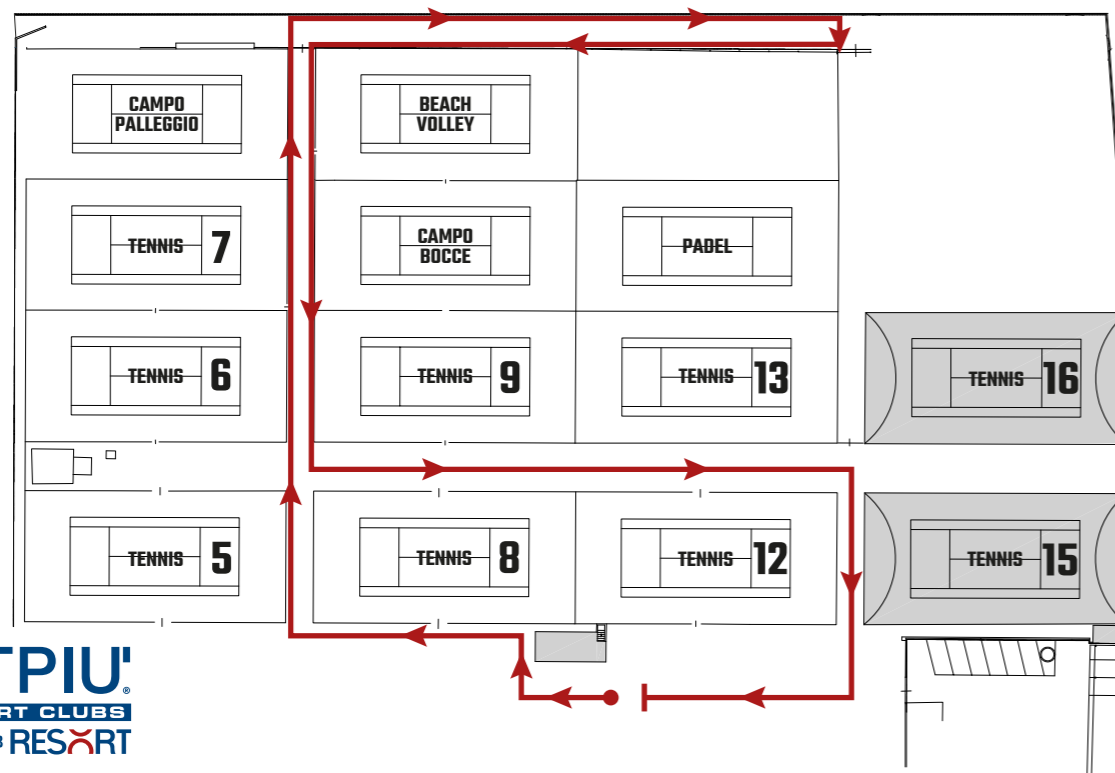
TAI CHI Si tratta di una "ginnastica particolare" caratterizzata da movimenti lenti e morbidi, molto simile ad una danza. Da alcuni viene anche definito "Yoga cinese" e considerato una sorta di meditazione in movimento. D'altro canto, c'è chi lo assimila ad un'arte marziale perché i movimenti eseguiti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

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

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.

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