

## 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	10:00 - 11:00	PIÙ YOGA
10:30 - 11:15	ZUMBA	10:30 - 11:15	POWER DEFINITION	11:00 - 11:45	ZUMBA	10:30 - 11:15	PIÙ SHAPE	11:00 - 11:45	ACQUA TONIC	11:00 - 11:45	TABATA +
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 - 12:00	POWER DEFINITION	16:00 - 16:45	ACQUA DRAIN
11:15 - 11:45	STRETCHING	12:45 - 13:30	SPINNING	12:45 - 13:30	ACQUA TONIC	11:15 - 11:45	STRETCHING	12:45 - 13:30	SHOCK WAVE		
12:45 - 13:30	POWER DEFINITION	16:00 - 17:00	PIÙ YOGA	12:45 - 13:30	TABATA +	12:45 - 13:15	BUTT LIFT	12:45 - 13:30	ACQUA TONIC		
15:00 - 15:45	ACQUA DRAIN	17:00 - 17:30	ADDOMINALI	16:00 - 16:45	ACQUA HIIT	12:45 - 13:30	ACQUA TONIC	16:30 - 16:45	EXPRESS ADDOMINALI	11:00 - 11:45	SPINNING
16:30 - 16:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:30 - 18:15	PIÙ SHAPE	16:30 - 16:45	EXPRESS ADDOMINALI	16:00 - 16:45	ACQUA TONIC	17:00 - 17:45	MAT PILATES	16:00 - 16:45	ACQUA HIIT
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE	18:30 - 19:15	ACQUA HIIT	17:00 - 17:45	GINNASTICA POSTURALE	17:00 - 17:30	STRETCHING	18:00 - 18:45	SPINNING		
18:00 - 19:00	POWER DEFINITION	18:30 - 19:15	SPINNING	18:00 - 19:00	POWER DEFINITION	17:30 - 18:00	ADDOMINALI	18:30 - 19:15	ACQUA HIIT		
19:00 - 19:15	EXPRESS ADDOMINALI	19:00 - 19:15	EXPRESS ADDOMINALI	18:30 - 19:15	ACQUA COMBAT	18:00 - 18:45	ZUMBA	19:00 - 20:00	POWER DEFINITION		
19:15 - 20:15	PIÙ YOGA	19:30 - 20:15	SHOCK WAVE	19:15 - 20:00	SPINNING	19:00 - 19:45	FIT BOX	20:00 - 20:30	STRETCHING		
				19:30 - 20:15	MAT PILATES	19:45 - 20:15	PIÙ SHAPE				

## ORARI IN VIGORE DA LUNEDÌ 26 MAGGIO

ORARI CLUB		ORARI SALA FITNESS		ORARI PISCINA ESTERNA/PARCO (da 1/06)		ORARI VITALITY (fino al 30/06)	
LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.45	LUNEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 21.30	LUNEDÌ - VENERDÌ	09:00 - 20:00	LUNEDÌ - VENERDÌ	11:00 - 21:00
SABATO - DOMENICA	09.00 - 19:00	SABATO	09.00 - 16.30	SABATO - DOMENICA	09.00 - 18.30	SABATO	10.00 - 16.30
		DOMENICA	09.00 - 13.30			DOMENICA	10.00 - 13.30

**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.

**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.

## IL POTERE DELL'ACQUA

**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.

## 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.

## 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.

**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.