

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
09:30-10:00 STRETCHING	09:45-10:30 GINNASTICA POSTURALE	09:30-10:00 STRETCHING	09:45-10:30 MAT PILATES	09:30-10:00 STRETCHING	11:00-11:45 TABATA +
10:00-10:45 TABATA +	10:45-11:15 BUTT LIFT	10:15-11:00 SPINNING	10:45-11:30 PIÙ SHAPE	10:15-11:15 POWER DEFINITION	14:00-14:45 * ACQUAEROBICA
11:00-11:45 * ACQUAEROBICA	12:45-13:30 SPINNING	12:45-13:30 * ACQUAEROBICA	12:45-13:30 SPINNING	11:00-11:45 * ACQUAEROBICA	
12:45-13:30 * ACQUA HIIT	16:00-16:45 TABATA +	12:45-13:30 SHOCK WAVE	17:00-17:30 ADDOMINALI	12:45-13:30 TABATA +	
12:45-13:30 POWER DEFINITION	16:45-17:15 ADDOMINALI	16:00-16:45 * ACQUA TONIC	17:30-18:00 STRETCHING	17:00-17:45 MAT PILATES	
15:00-15:45 * ACQUAEROBICA	17:15-17:30 EXPRESS STRETCHING	17:00-17:45 GINNASTICA POSTURALE	18:00-18:45 TABATA +	18:00-18:30 BUTT LIFT	10:00-10:30 ADDOMINALI
17:00-17:30 BUTT LIFT	18:30-19:15 STEP	18:00-19:00 POWER DEFINITION	18:00-19:00 TAI CHI	18:15-19:00 SPINNING	11:00-11:45 SPINNING
17:30-18:00 STRETCHING	19:15-20:00 SHOCK WAVE	18:30-19:15 * ACQUAEROBICA	19:00-19:45 FIT BOX	18:45-19:30 * ACQUA HIIT	
18:00-19:00 POWER DEFINITION	20:00-20:30 ADDOMINALI	18:45-19:30 SPINNING	19:00-20:00 KARATE	19:00-20:00 POWER DEFINITION	
18:00-19:00 TAI CHI		19:30-20:15 MAT PILATES	20:00-20:30 PIÙ SHAPE		
18:15-19:00 ACQUA TONIC					
19:00-20:00 KARATE					
19:15-20:00 SPINNING					
19:15-20:00 ZUMBA					
20:00-20:30 BUTT LIFT					

ORARI IN VIGORE DA LUNEDÌ 13 SETTEMBRE AL 3 OTTOBRE



SCARICA LA APP
SPORTPIU' PER AVERE I
PLANNING E PRENOTARE
I TUOI CORSI

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE SULLA APP SPORTPIU'

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

* Corsi su prenotazione al Club (da 1 ora prima della lezione)

ORARI CLUB

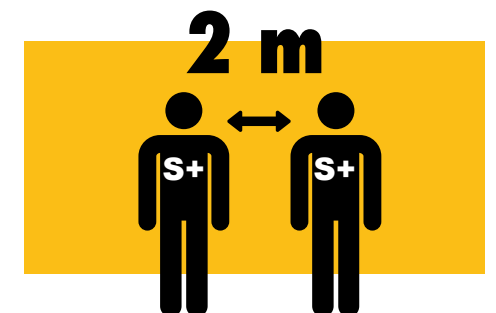
LUNEDÌ - VENERDÌ 09.00 - 21.45
SABATO - DOMENICA 09.00 - 18.00

ORARI SALA FITNESS

LUNEDÌ - VENERDÌ 09.00 - 21.30
SABATO - DOMENICA 09.00 - 17.00

ORARI PISCINA E VITALITY

LUNEDÌ - VENERDÌ 09.30 - 21.00
SABATO - DOMENICA 09.30 - 17.00



**CORRETTA
DISTANZA
SPORTIVA**

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.

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.

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.

KARATE È un'arte marziale giapponese, il che indica subito che si pratica a mani nude. Il karate è uno sport completo, simmetrico, adatto a chiunque, sia bambini sia adulti, perché si utilizza l'intero corpo ed ha vari livelli di complessità degli esercizi e delle tecniche.

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.

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.



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.

PERCORSO VITA

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

