19:15-20:00

SPINNING

Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline delibera nazionale [7] CONI 10.05.2017

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			Mer	coledì		Giovedì			Venerdì		Sabato	
09:30-10:15	GINNASTICA DOLCE	09:30-10:15	GINNASTICA POSTURALE	00:60	09:30-10:15	SPINNING	09:30-10:15	MAT Pilates	00:60	09:30-10:30	YOGA TOTAL	10:00-11:00	YOGA VIII	
10:30-11:15	TABATA +	10:30-11:15	SHOCK WAVE		11:00-11:30	LOWER DEFINITION	10:30-11:15	PIÙ Shape	0	11:00-11:45	ACQUAEROBICA	11:00-11:45	TABATA +	
11:00-11:45	ACQUAEROBICA	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	ACQUAEROBICA	
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	W -	12:45 - 13:30	TABATA +	16:30-17:00	CROSS CIRCUIT	⊈COI	16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI	Don	nenica	
12:45 - 13:30	ACQUA †∥∏	16:30-17:00	CROSS CIRCUIT	Ę	16:00-16:45	ACQUA TONC	17:00-17:30	ADDOMINALI	ACQUA CIRCUIT	17:00-17:45	MAT Pilates	10:00-10:30	ADDOMINALI	
15:00-15:45	ACQUA COMBAT	17:00-17:30	ADDOMINALI	ACQUA CIRCUIT	16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:00	STRETCHING	AC	18:00-18:30	BUTT Lift	11:00-11:45	SPINNING	
16:30-16:45	EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15	PIÙ Shape	ACOL	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	19:00-19:45	FIT BOX		18:30-19:00	STRETCHING			
17:30-18:00	STRETCHING	18:30-19:15	STEP TONE		18:30-19:15	ACQUA COMBAT	19:45-20:15	PIÙ Shape	20:30	18:45-19:30	ACQUA ⊞∏			
18:00-19:00	POWER DEFINITION	19:00-20:30	KICK BOXING		18:45 - 19:30	SPINNING				19:00-20:00	POWER DEFINITION			
18:00-19:00	TAI CHI	19:15-20:00	SHOCK WAVE		19:30-20:15	MAT Pilates				19:00-20:30	KICK BOXING			
18:15-19:00	ACQUA	20:00-20:30	ADDOMINALI	20:30										

ORARI IN VIGORE DAL 12 SETTEMBRE

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE SULLA APP SPORTPIU'

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

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 INTERNA 💯💯

LUNEDÌ - VENERDÌ 09:00 - 21.00 SABATO - DOMENICA 09:00 - 17:00

ORARI VITALITY

LUNEDÌ - VENERDÌ 10:00 - 21.00 SABATO - DOMENICA 10:00 - 17.00

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 scopire il tuo corpo e renderlo più tonico e resistente. 30 minuti brucia grassi ad alta intensità che voleranno ma lasceranno il segno.

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.



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.

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

