

HAPPINESS PENSA AL TUO BENESSERE a 360°

non solo attività fisica ma anche ambiente sicuro, meno inquinato e meno inquinante, infatti Happiness utilizza un **FURGONE ALIMENTATO A METANO**, utilizza **OZONO** per trattare l'acqua delle piscine anziché Cloro, effettua periodicamente un protocollo **ANTILEGIONELLA**, utilizza **ENERGIA VERDE** cioè proveniente da impianti di energia rinnovabile, ricicla **CARTA** e fa **RACCOLTA DIFFERENZIATA**.

Vogliamo un mondo migliore, meno inquinato e con più rispetto per l'ambiente e tra la gente!

REGOLE BASE CORSI DI GRUPPO

Quelle che seguono sono alcune regole principali da rispettare, si consiglia vivamente di leggere con attenzione l'intero regolamento del Club riportato dietro il proprio abbonamento.

- Calza scarpe idonee all'uso in palestra, perfettamente pulite e non provenienti dall'esterno
 - Utilizza un asciugamano personale da utilizzare quando si eseguono esercizi a terra
 - Al termine della lezione riponi pesetti, bilancieri e attrezzi vari al loro posto
 - E' obbligatorio presentare il certificato medico per attività fisica non agonistica
 - Arriva puntuale all'inizio della lezione, dopo 15 min. dall'inizio della lezione l'istruttore può decidere di non ammettere più partecipanti alla lezione
 - Le lezioni a prenotazione come **Pilates, Walking, Yoga Fit, Cross Training, Gymnastic Cross Training, Mobility, Life Pump, Posturale, Flex&Tone, Cross Cardio, ABS & Glu e TRX** dovranno essere disdetto con almeno 2 ore di anticipo
 - La direzione si riserva il diritto di cambiare e/o sospendere le lezioni e gli orari in qualsiasi momento e di annullare le lezioni in cui non si è raggiunto il numero minimo di quattro partecipanti.
- Dopo il 31 maggio il presente planning potrà subire una riduzione dei corsi a causa del periodo estivo



Corsi senza prenotazione



Corsi a prenotazione obbligatoria



Corsi extra (abbonamento a parte)

A.S.D. Kiaraibica CHIARA 333.2035021

ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 7:30 - 22.00

Martedì e Giovedì 7:00 - 22:00

Sabato 9:00 - 19:00

Domenica 9:00 - 13:00

NOVITA'

CROSS CARDIO

Allenamento cardiovascolare e funzionale che mira al cambiamento metabolico al fine di ottenere risultati fisiologici sull'individuo.

Semplice, efficace e adatto a tutti.

Yoga Fit

Lo Yoga Fit è una disciplina che mixa yoga e fitness.

Non più quindi solo yoga per la mente e per il rilassamento, ma anche esercizi rubati al fitness tradizionale che scolpiscono il fisico, allungano in muscoli e aumentano la flessibilità.

Mobility

Migliora le tue prestazioni migliorando la mobilità articolare, la flessibilità e la postura. Recupero più veloce sia a livello muscolare che al sistema nervoso centrale.

Happiness Sport & Fitness Ancona

Via San Martino 17, Ancona

Tel. 071/2363323

gestione **PRIMA S.S.D. a R.L.**

www.happinessgroup.it -
ancona@happinessgroup.it



Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

PLANNING CORSI

**Valido dal 3 Settembre 2018
al 31 maggio 2019**

Per prenotare le tue lezioni scarica la
nostra App gratuita
My iClub Happiness Ancona



PLANNING CORSI

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX
		7:45 PILATES		7:45 WALKING PROGRAM®		7:15 YOGA FIT		7:45 PILATES			
	9:00 TRX®						9:00 TRX®			9:10 WALKING PROGRAM®	9:10 TRX®
10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE				10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:10 WALKING PROGRAM®	10:00 FUNCTIONAL TRAINING
13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	13:15 ABDOMINAL	13:10 TRX®	13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	14:00 WALKING PROGRAM®	
				13:45 STRETCHING							15:00 FUNCTIONAL TRAINING
16:00 PILATES		16:00 TBW			17:15 TRX®	16:00 YOGA FIT			17:15 TRX®	16:00 BABY DANCE	
17:20 WALKING PROGRAM®		17:15 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:20 WALKING PROGRAM®	18:10 TRX®	17:15 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:30 ABS & GLU	18:10 TRX®		
18:15 WALKING PROGRAM®	18:15 TRX®	18:30 FLEX & TONE	18:10 LIFE PUMP	18:15 WALKING PROGRAM®	19:00 MOBILITY	18:30 FLEX & TONE	18:10 LIFE PUMP	18:15 STRONG	19:00 MOBILITY		
19:15 TBW	19:20 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:10 TRX®	19:15 TBW	19:30 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:10 TRX®	19:10 PILATES	19:30 CROSS TRAINING		
20:00 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:00 PILATES	20:30 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING		20:30 CROSS TRAINING		
21:00 BALLI CARAIBICI				21:00 BALLI CARAIBICI							