

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 **Acquafitness, Functional Training, Functional Bodyweight** dovranno essere disdette 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)



Corsi Acqua Bimbo (da 0 a 3,5 anni) e Gestanti
Info e Prenotazioni

Ostetrica Lavinia 347.7495632

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 8:00 - 22.30

Sabato 9:00 - 19:30

Domenica chiuso

NOVITA'



Metodo di allenamento in acqua basato sulle variazioni di velocità della musica. Le tracce musicali permettono di replicare un allenamento di tipo intervallato che porta a migliorare le capacità di resistenza aerobica e anaerobica.



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.

Happiness Sport & Fitness Castelfidardo

Via Che Guevara 79/B, 60022 Castelfidardo (AN)

Tel. e Fax 071/780556

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

**www.happinessgroup.it -
castelfidardo@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 Castelfidardo



