

## 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 **Indoor Cycling, Pilates, Walking, , Yoga Fit, Functional Training, Suspension Training, Cross Training** 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)

**Baila con Migo** STEFANO MORESCHI 338 3400320



Corsi danza **Area Axè** FEDERICA 333.3901741

SILVIA ROSSI 345.1351846

## ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 8:00 - 21:30

Martedì e Giovedì 8:30 - 21:30

Sabato 9:00 - 19:00 / Domenica 9:30 - 13:00

## NOVITA'

### *Suspension Training*

Con questo allenamento è possibile allenare tutto il corpo sfruttando il proprio peso in sospensione, un numero infinito di esercizi e loro combinazioni permettono di allenare dal neofita all'atleta, dando vita ad un eccellente allenamento funzionale di gruppo, con musica coinvolgente.



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 Chiaravalle

Via Maestri del Lavoro 17, 60033 Chiaravalle (AN)

Tel. e Fax 071/744801

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

[www.happinessgroup.it](http://www.happinessgroup.it) -  
[chiaravalle@happinessgroup.it](mailto:chiaravalle@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 Chiaravalle



# PLANNING CORSI

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3
8:15 TEMPORARY YOGA FIT						8:15 TEMPORARY YOGA FIT											
			9:30 FUNCTIONAL TRAINING									9:30 FUNCTIONAL TRAINING				9:30 WALKING PROGRAM®	
10:30 PILATES									10:30 PILATES						10:30 SUSPENSION TRANING	10:30 TEMPORARY I. CYCLING	
13:15 CROSS CARDIO				13:15 WALKING PROGRAM®		13:15 CROSS CARDIO				13:15 WALKING PROGRAM®							
							14:30 PILATES										
16:15 CLASSICA	16:15 GIOCO DANZA	16:15 MODERN KIDS				16:15 CLASSICA	16:15 GIOCO DANZA	16:15 MODERN KIDS									
17:15 BREAKIN		17:15 MODERN INTERM.		17:15 HIP HOP BABY		17:15 BREAKIN		17:15 MODERN INTERM.		17:15 HIP HOP BABY							
18:15 ABS & GLU	18:20 WALKING PROGRAM®	18:15 MODERN JUNIOR	18:45 SUSPENSION TRAINING	18:15 HIP HOP JUNIOR	18:45 FUNCTIONAL TRAINING	18:15 STRONG	18:20 WALKING PROGRAM®	18:15 MODERN JUNIOR	18:30 SUSPENSION TRAINING	18:15 HIP HOP JUNIOR	18:45 FUNCTIONAL BODYWEIGHT	18:30 TBW	18:20 WALKING PROGRAM®				
19:00 PILATES		19:15 CROSS TRAINING	19:30 CROSS CARDIO	19:20 INDOOR CYCLING	19:30 TEMPORARY REGGAETON	19:00 PILATES	19:15 WALKING PROGRAM®	19:15 CROSS TRAINING	19:15 VIDEO DANCE	19:20 INDOOR CYCLING	19:30 TEMPORARY REGGAETON	19:15 CROSS CARDIO	19:15 WALKING PROGRAM®	19:15 CROSS TRAINING			
19:45 SUSPENSION TRANING			20:15 YOGA FIT	20:30 JAZZFUNK		19:45 SUSPENSION TRANING			20:15 YOGA FIT	20:30 JAZZ FUNK							
									21:00 KIZOMBA								
									22:00 BALLI CARAIBICI	22:00 KIZOMBA INTERMEDIO							