

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**, 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, Functional Training, Suspension Training, Cross Training** 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)
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 -
chiaravalle@happinessgroup.it

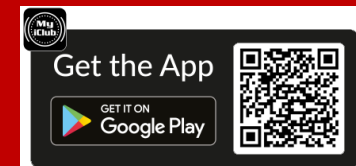


Gestione **PRIMA S.S.D. a R.L.**

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											
15:15 MODERN AVANZ.						15:15 MODERN AVANZ.											
16:15 DANZA CLASSICA	16:15 MODERN KIDS					16:15 DANZA CLASSICA	16:15 MODERN KIDS	16:15 DANZA KIDS									
17:15 MODERN INTERM.	17:15 BREAKING			17:15 HIP HOP KIDS		17:15 MODERN INTERM.	17:15 BREAKING				17:15 HIP HOP KIDS						
18:15 ABS & GLU	18:20 WALKING PROGRAM®		18:45 SUSPENSION TRAINING	18:15 HIP HOP JUNIOR	18:45 FUNCTIONAL TRAINING	18:15 STRONG	18:20 WALKING PROGRAM®		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							