

## 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 **Pilates, Walking, Yoga Fit, Cross Training, Gymnastic Cross Training, Mobility, Life Pump, Posturale, Flex&Tone, Cross Cardio 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**

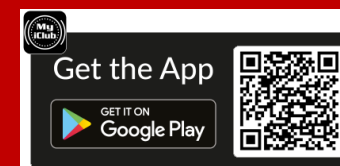


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

## 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 TEMPORARY CLASS WALKING				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							
16:00 PILATES		16:00 YOGA FIT				16:00 YOGA FIT				16:00 BABY DANCE	
17:20 WALKING PROGRAM®		17:15 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:20 WALKING PROGRAM®	17:30 TRX®	17:15 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:45 ABS & GLU	17:30 TRX®		
18:15 WALKING PROGRAM®	18:15 TRX®	18:30 FLEX & TONE	18:10 LIFE PUMP	18:15 WALKING PROGRAM®	18:20 TRX®	18:30 FLEX & TONE	18:10 LIFE PUMP		18:20 TRX®		
19:15 TBW	19:20 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:10 TRX®	19:15 TBW	19:20 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:10 TRX®	19:10 PILATES	19:20 CROSS TRAINING		
20:00 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:00 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING		20:20 CROSS TRAINING		
21:00 BALLI CARAIBICI				21:00 BALLI CARAIBICI							



Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness, COD. 110 elenco discipline ammissibili CONI