

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'

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 i muscoli e aumentano la flessibilità.

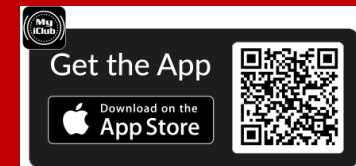
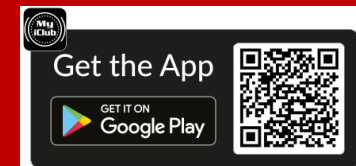


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 TEMPORARY YOGA FIT | | | 9:30 FUNCTIONAL TRAINING | | | 9:30 TEMPORARY YOGA FIT | | | | | | 9:30 FUNCTIONAL TRAINING | | | | 9:30 WALKING PROGRAM® | |
| 10:30 PILATES | | | | | | | | | 10:30 PILATES | | | | | | 10:30 SUSPENSION TRANING | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ABS & GLU | 18:20 WALKING PROGRAM® | | 18:30 SUSPENSION TRAINING | 18:15 HIP HOP JUNIOR | 18:45 FUNCTIONAL BODYWEIGHT | 18:30 ABS & GLU | 18:20 WALKING PROGRAM® | | | | |
| 19:00 PILATES | | 19:00 CROSS TRAINING | 19:30 CROSS CARDIO | 19:20 INDOOR CYCLING | 19:30 TEMPORARY REGGAETON | 19:00 PILATES | 19:15 WALKING PROGRAM® | 19:00 CROSS TRAINING | 19:15 VIDEO DANCE | 19:20 INDOOR CYCLING | 19:30 TEMPORARY REGGAETON | 19:15 CROSS CARDIO | 19:15 WALKING PROGRAM® | 19:00 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 | | | | | | | |