

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, Hydrobike, Acquafitness, GM5, Yoga Fit, Cross Training e TRX** 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 Danza e Ginnastica

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 7:30 - 22.30

Sabato 8:30 - 19:30

Domenica 9:00 - 13:00 / 15:30 - 19:30

NOVITA'



Allenamento con le bacchette da batterista da battere seguendo il ritmo della musica. Coinvolgente ed esaltante allenamento per tutto il corpo che combina cardio, condizionamento e allenamento della forza con movimenti ispirati allo yoga e al pilates.



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.

Happiness Sport & Fitness Loreto

Via Cesaretti 1, 60025 Loreto (AN)

Tel. 071/7501554 - Fax 071/7503642

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

www.happinessgroup.it - loreto@happinessgroup.it

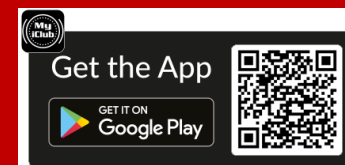


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

PLANNING CORSI

**Valido dal 3 Settembre 2018
al 31 maggio 2019**

Per prenotare le tue lezioni scarica la nostra App gratuita My iClub Happiness Loreto



PLANNING CORSI

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO				
SALA 1	SALA 2	PISCINA	BOX HG	SALA 1	SALA 2	PISCINA	BOX HG	SALA 1	SALA 2	PISCINA	BOX HG	SALA 1	SALA 2	PISCINA	BOX HG	SALA 1	SALA 2	PISCINA	BOX HG	SALA 1	SALA 2	BOX HG		
7:45 PILATES		8:15 ACQUA ANTALGICA			7:45 WALKING PROGRAM®				8:45 GM5®				7:45 WALKING PROGRAM® TEMPORARY	8:15 ACQUA ANTALGICA		7:45 YOGA FIT								
9:30 ABDOMINAL	10:00 WALKING PROGRAM®	9:30 ACQUA GYM		9:00 GINNASTICA DOLCE			9:30 TRX	9:30 FLEX & TONE		9:30 ACQUA WELLNESS			10:00 WALKING PROGRAM®	9:30 ACQUA MOVIDA		9:00 GINNASTICA DOLCE			9:30 TRX	9:30 PILATES				
10:00 PRO SHAPE EXPRESS		10:30 HYDRO BIKE						10:15 PRO SLIM EXPRESS		10:30 HYDRO BIKE				10:30 HYDRO BIKE		9:45 PILATES					10:30 WALKING PROGRAM®	10:30 CROSS TRAINING		
12:20 CROSS CARDIO				12:15 PILATES				12:20 LIFE PUMP	12:40 WALKING PROGRAM®			12:15 PILATES				12:20 LIFE PUMP								
13:15 PILATES	13:15 WALKING PROGRAM®		13:15 TRX®	13:15 INDOOR CYCLING		13:00 HYDRO BIKE	12:45 CROSS TRAINING		13:30 WALKING PROGRAM®	13:15 WATER ABDOMINAL		13:15 PILATES			12:45 CROSS TRAINING	13:15 INDOOR CYCLING	13:15 WALKING PROGRAM®	13:00 HYDRO BIKE		14:00 INDOOR CYCLING		14:30 TRX®		
						14:00 ACQUA GYM												14:00 ACQUA GYM			15:30 WALKING PROGRAM®	15:30 CROSS TRAINING		
16:15 BABY DANCE	16:15 BABY HIP HOP				16:00 PILATES			16:15 BABY HIP HOP	15:45 JAZZ FUNK			16:15 BABY DANCE					16:00 PILATES							
17:00 HIP HOP	17:00 PROPEDEU DICA	17:30 ACQUA GYM	17:30 TRX®	16:50 RITMICA 1				17:00 URBAN PRINC	16:45 HIP HOP		17:30 TRX®	17:00 BREAK 2	17:00 PROPEDEU DICA	17:30 SUPER ACQUA CIRC					17:30 TRX®	PISCINA				
18:15 REGGAETON FITNESS®	18:05 BREAK1 DANCE PICCOLI		18:15 CROSS TRAINING	18:00 CROSS CARDIO	18:15 WALKING PROGRAM®		18:30 TRX®	18:00 TBW	18:30 WALKING PROGRAM®	18:20 SUPER ACQUA CIRC	18:15 CROSS TRAINING	18:00 CROSS CARDIO	18:00 HIP HOP		18:30 TRX®	16:40 RITMICA	18:15 WALKING PROGRAM®		18:15 CROSS TRAINING	9:30 ACQUA GYM				
19:00 PRO SLIM EXPRESS	19:15 WALKING PROGRAM®	19:10 ACQUA POWER	19:15 CROSS TRAINING	18:50 INDOOR CYCLING	19:15 WALKING PROGRAM®	19:00 HYDRO BIKE	19:15 CROSS TRAINING	18:45 POUND	19:20 WALKING PROGRAM®	19:10 SUPER ACQUA CIRC		18:45 LIFE PUMP	19:15 WALKING PROGRAM®		19:15 CROSS TRAINING	18:50 INDOOR CYCLING	19:15 WALKING PROGRAM®	19:00 HYDRO BIKE	19:15 CROSS TRAINING					
19:30 PILATES	20:20 WALKING PROGRAM®		20:15 TRX®	19:50 FITBOXE			20:15 FUNCTIONAL	19:45 HOUSE			20:15 TRX®	19:30 PILATES	20:20 WALKING PROGRAM®		20:15 CROSS TRAINING	19:50 FITBOXE	20:20 MODERNA PRE AVANZ							
20:30 VIDEO RIDE								20:45 HEELS				20:30 INDOOR CYCLING												
21:40 BALLI CARIBICI																								
SALA 3	17:00 DANZA CLASSICO	18:00 MODERNA INTERM	19/21:00 MODERNA PRE AVANZ	SALA 3		18:00 BREAK 2	19/20:30 HIP HOP DANCE	SALA 3	17:45 BABY GYM	18:45 HIP HOP	19/20:30 MODERNA PRE AVANZ	SALA 3	17:00 MODERNA CLASSICA	18:00 MODERNA CLASSICA	19:30 JAZZ FUNK 2	20:30 MODERNA AVANZATA	SALA 3		18:30 BABY GYM	19:30 MODERNA PRE AVANZ				

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

Attività Ginnico-Motorie Acquatice applicative alle discipline del Nuoto, COD. 277 elenco discipline ammissibili CONI