

## 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, Life Pump, Posturale, Flex&Tone, Cross Cardio 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 a prenotazione obbligatoria



Corsi extra (abbonamento a parte)

**A.S.D. Kiaraibica** CHIARA 333.2035021

## ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 7:30 - 22.30

Martedì e Giovedì 7:00 - 22:30

Sabato 8:00 - 19:00

Domenica 9:00 - 13:00



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

## DISPOSIZIONI SPECIFICHE DI PREVENZIONE AL COVID-19

- MANTIENI LA DISTANZA DI SICUREZZA
- SI CONSIGLIA DI VENIRE GIA' IN TENUTA SPORTIVA E DI EVITARE DI UTILIZZARE GLI SPOGLIATOI (sarebbe comunque consentito il cambio scarpe negli appositi spazi)
- IGIENIZZA SPESSO LE MANI UTILIZZANDO GLI APPOSITI DISPENSER
- IGIENIZZARE PRIMA E DOPO L'UTILIZZO QUALSIASI ATTREZZO O OGGETTO

## PLANNING CORSI

Valido dal **31 Agosto 2020**  
al **31 maggio 2021**

## Happiness Sport & Fitness Ancona

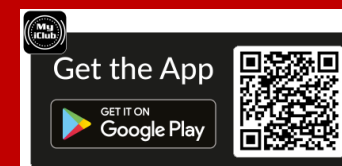
Via San Martino 17, 60122 Ancona

Tel. 071/2363323

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

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

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 WALKING PROGRAM®		7:45 PILATES		7:45 WALKING PROGRAM®		7:45 YOGA FIT		7:45 PILATES			
										9:00 WALKING PROGRAM®	9:30 FUNCTIONAL TRAINING
10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:00 WALKING PROGRAM®	10:30 FUNCTIONAL TRAINING
13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	13:15 ABS & GLU	13:10 TRX® CIRCUIT GROUP	13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	14:00 WALKING PROGRAM®	
16:00 YOGA FIT		16:00 PILATES				16:00 PILATES					
17:30 ABS & GLU	17:30 CROSS TRAINING	17:20 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:30 UPPER BODY	17:30 TRX® CIRCUIT GROUP	17:20 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:30 ABS & GLU	17:30 TRX® CIRCUIT GROUP		
18:30 WALKING PROGRAM®	18:30 TRX® CIRCUIT GROUP	18:30 FLEX & TONE	18:20 LIFE PUMP	18:30 WALKING PROGRAM®	18:20 CROSS TRAINING	18:30 FLEX & TONE	18:20 LIFE PUMP		18:20 CROSS TRAINING		
19:20 WALKING PROGRAM®	19:20 FUNCTIONAL TRAINING	19:20 FLEX & TONE	19:15 TRX®	19:20 WALKING PROGRAM®	19:20 TRX® CIRCUIT GROUP	19:20 FLEX & TONE	19:15 TRX®	19:15 PILATES	19:20 TRX® CIRCUIT GROUP		
20:15 PILATES	20:15 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:15 PILATES	20:15 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS		20:15 CROSS TRAINING		
<b>21:15 BALLI CARAIBICI</b>				<b>21:15 BALLI CARAIBICI</b>							



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