

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
Coreografie Swing CHARLIE ROCK 347 2995707



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' *Fit & Fun* *Flex & Tone*

DISPOSIZIONI SPECIFICHE DI PREVENZIONE AL COVID-19

- MANTIENI LA DISTANZA DI SICUREZZA
- SI CONSIGLIA DI VENIRE GIÀ 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
- TUTTE LE LEZIONI SONO A PRENOTAZIONE FINO A DIVERSA COMUNICAZIONE

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

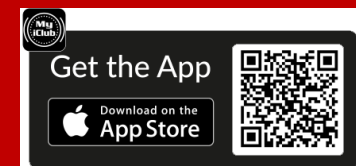
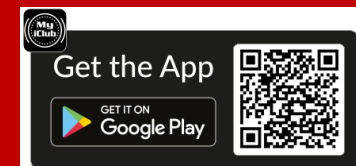


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

PLANNING CORSI

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

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
8:30 WEP												8:30 WEP					
9:30 YOGA FIT	9:25 WEP		9:30 FUNCTIONAL TRAINING			9:30 TEMPORARY ABS & GLU			9:30 YOGA FIT			9:30 FUNCTIONAL TRAINING	9:25 WEP		9:20 YOGA FIT	9:30 WALKING PROGRAM®	
10:30 PILATES			10:30 SUSPENSION TRAINING						10:30 PILATES			10:30 SUSPENSION TRAINING			10:15 SUSPENSION TRAINING		
13:15 SUSPENSION TRAINING				13:15 WALKING PROGRAM®		13:15 FUNCTIONAL TRAINING				13:15 WALKING PROGRAM®			13:15 WALKING PROGRAM®				
14:30 PILATES						14:30 PILATES											
15:30 MODERN JUNIOR						15:30 MODERN JUNIOR											
17:00 MODERN BABY			17:10 WEP			17:00 MODERN BABY			16:10 WEP			17:10 WEP					
18:10 ABS & GLU	18:20 WALKING PROGRAM®	18:15 BREAKING	18:05 FLEX & TONE			18:10 ABS & GLU	18:20 WALKING PROGRAM®	18:15 BREAKING	18:30 SUSPENSION TRAINING	18:10 FLEX & TONE		18:15 ABS & GLU	18:20 WALKING PROGRAM®	18:00 CROSS TRAINING			
19:00 PILATES	19:30 WALKING PROGRAM®	19:15 CROSS TRAINING	19:00 SUSPENSION TRAINING	19:20 INDOOR CYCLING	18:45 FUNCTIONAL TRAINING	19:00 PILATES	19:30 WALKING PROGRAM®	19:15 CROSS TRAINING	19:20 FUNCTIONAL BODY WEIGHT	19:20 INDOOR CYCLING	19:00 FIT & FUN	19:10 WEP	19:15 WALKING PROGRAM®	19:00 CROSS TRAINING			
19:55 YOGA FIT		20:15 CROSS TRAINING	19:50 Temporary REGGAETON			19:50 SUSPENSION TRAINING		20:15 CROSS TRAINING	20:10 YOGA FIT								
21:00 JAZZ FUNK			20:45 COREOGRAFIE SWING			21:00 JAZZ FUNK			21:00 BALLI CARAIB. BASE	21:00 KIZOMBA BASE							
									22:00 KIZOMBA INTERMEDIO	22:00 BALLI CARAIB. INTERMEDIO							



Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness, COD. BI001 elenco discipline ammissibili CONI