

## PALESTRA IN ACQUA

**Lunedì** 11:30-13:45

**Martedì** 7:30-12:45 e 21:00-22:00

**Mercoledì** 7:30-9:00 e 12:30-13:45

**Giovedì** 11:30-13:45

**Venerdì** 7:30-12:45 e 21:00-22:00

**Sabato** 11:00-13:45

**Domenica** 9:00-12:30 e 15:30-19:00

Gli orari potrebbero subire delle variazioni

## NOVITA' CALISTHENICS

E

## MOBILITY

### 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!**

## NUOTO LIBERO E GUIDATO

### Lunedì

7:30-8:45 (3 corsie)

8:45-11:15 (2 corsie)

11:15/13:45 (5 corsie)

13:45-17:30 (1 corsia)

19:15-20:30 (1 corsia)

20:30-21:45 (3 corsie)

### Martedì

7:30-12:30 (5 corsie)

12:30-13:45(4 corsie)

15:00-20:00 (1 corsia)

20:15-21:30 (4 corsie)

### Mercoledì

7:30-8:45 (5 corsie)

8:45-12:30 (3 corsie)

12:30-13:45 (5 corsie)

13:45-18:45 (1 corsia)

19:30-22:00 (3 corsie)

### Giovedì

7:30-8:45 (3 corsie)

8:45-11:15 (2 corsie)

11:15-13:45 (5 corsie)

13:45-17:30 (1 corsia)

19:15-20:30 (1 corsia)

20:30-21:45 (3 corsie)

Gli orari potrebbero subire delle variazioni

### Venerdì

7:30-11:15 (5 corsie)

11.15-13:45 (3 corsie)

15:00-20:00 (1 corsia)

20:15-21:30 (2 corsie)

### Sabato

8:30-9:45 (4 corsie)

9:45-11:00 (2 corsie)

11:00-12:15 (3 corsie)

12:30-13:45 (5 corsie)

13:45-16:15 (1 corsia)

16:30/19:00 (3 corsie)

### Domenica

9:00-12:30(5 corsie)

15:30- 19:00(5 corsie)

### 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



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

## PLANNING CORSI

Valido dal 31 Agosto 2020  
al 31 maggio 2021

### 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

### Happiness Sport & Fitness Loreto

Via Cesaretti 1, 60025 Loreto (AN)

Tel. 071/7501554 - Fax 071/7503642

email: [loreto@happinessgroup.it](mailto:loreto@happinessgroup.it)

[www.happinessgroup.it](http://www.happinessgroup.it)

Corsi a prenotazione  
obbligatoria

Corsi senza  
prenotazione

Danza &  
Ginnastica

Corsi Extra

# 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
		8:15 ACQUA ANTALGICA			7:45 WALKING PROGRAM® TEMPORARY				7:45 PILATES TEMPORARY					8:15 ACQUA ANTALGICA								
9:30 ABDOMINAL	10:00 WALKING PROGRAM®	9:30 ACQUA CIRCUIT		9:00 GINNASTICA DOLCE				9:30 MOBILITY		9:30 ACQUA WELLNESS		9:30 FIT FUN	10:00 WALKING PROGRAM®	9:30 ACQUA GYM		9:00 GINNASTICA DOLCE				9:30 PILATES		
10:00 PRO SHAPE EXPRESS		10:30 HYDRO BIKE		10:00 TRX®				10:15 PRO SLIM EXPRESS		10:30 HYDRO BIKE				10:30 HYDRO BIKE		10:00 TRX®					10:30 WALKING PROGRAM®	10:30 CROSS TRAINING
				12:15 PILATES				12:15 LIFE PUMP				12:15 PILATES				12:15 LIFE PUMP						
13:15 PILATES	13:15 WALKING PROGRAM®			13:15 INDOOR CYCLING		13:00 HYDRO BIKE	12:45 CROSS TRAINING	13:15 TRX®	13:15 WALKING PROGRAM®			13:15 PILATES	13:15 WALKING PROGRAM®		12:45 CROSS TRAINING	13:15 INDOOR CYCLING		13:00 HYDRO BIKE	12:45 CROSS TRAINING	14:00 INDOOR CYCLING		14:30 TRX® TEMPORARY
						14:00 ACQUA GYM												14:00 ACQUA GYM		15:30 WALKING PROGRAM®	15:30 CROSS TRAINING	
				16:00 PILATES												16:00 PILATES						
17:15 TRX®																						PISCINA
18:10 REGGAETON FITNESS®		18:20 ACQUA GYM	18:15 CROSS TRAINING	18:10 TRX®	18:15 WALKING PROGRAM®		18:15 CALISTHENICS	18:00 FIT FUN	18:30 WALKING PROGRAM®		18:15 CROSS TRAINING	18:10 TRX®		18:20 ACQUA CIRCUIT	18:15 CALISTHENICS	17:30 TRX®	18:15 WALKING PROGRAM®		18:15 CROSS TRAINING	9:30 ACQUA GYM		
19:00 PILATES	19:15 WALKING PROGRAM®		19:15 CROSS TRAINING	19:10 FITBOXE	19:15 WALKING PROGRAM®	19:00 HYDRO BIKE	19:15 CROSS TRAINING	18:50 TRX®	19:20 WALKING PROGRAM®	18:50 SUPER ACQUA CIRC	19:15 CROSS TRAINING	19:10 PILATES	19:15 WALKING PROGRAM®		19:15 CROSS TRAINING	18:30 INDOOR CYCLING	19:15 WALKING PROGRAM®	19:00 HYDRO BIKE	19:15 CROSS TRAINING			
19:50 TRX®	20:20 WALKING PROGRAM®						20:15 CROSS TRAINING	19:50 INDOOR CYCLING					20:20 WALKING PROGRAM®		20:15 CROSS TRAINING	19:40 FITBOXE						
21:15 BALLI CARAIBICI								21:15 BALLI CARAIBICI														
SALA 3				SALA 3				SALA 3				SALA 3				SALA 3						



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



Attività Ginnico-Motorie Acquatiche applicative alle discipline del Nuoto, COD. DD001 elenco discipline ammissibili CONI