

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, Mobility, Life Pump, Posturale, Flex&Tone, Cross Cardio e TRX** 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)
A.S.D. Kiaraibica CHIARA 333.2035021

ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 7:30 - 22.00

Martedì e Giovedì 7:00 - 22:00

Sabato 8:00 - 17:00

Domenica chiuso (possibilità di accesso al club di Loreto o Chiaravalle)

NOVITA'

HIIT TABATA TRAINING

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
- 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 Ancona

Via San Martino 17, Ancona

Tel. 071/2363323

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

www.happinessgroup.it -
ancona@happinessgroup.it

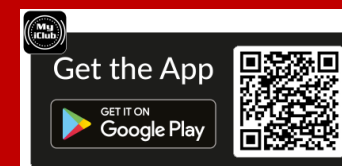


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

PLANNING CORSI

Valido dal 30 Agosto 2021
al 31 maggio 2022

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®	9:10 FUNCTIONAL TRAINING
10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:00 WALKING PROGRAM®	10:00 FUNCTIONAL TRAINING
13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 FUNCTIONAL TRAINING	13:30 POWER PILATES	13:30 LIFE PUMP	13:15 ABS&GLU	13:10 HIIT TABATA TRAINING	13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 FUNCTIONAL TRAINING	13:30 POWER PILATES	13:30 LIFE PUMP		
						16:30 PILATES					
17:30 ABS & GLU		17:30 FLEX & TONE	17:40 HIIT TABATA TRAINING	17:30 UPPER BODY	17:40 FUNCTIONAL TRAINING	17:30 FLEX & TONE	17:40 HIIT TABATA TRAINING	17:30 ABS & GLU	17:30 GYMNASTIC CROSS TRAINING		
18:30 WALKING PROGRAM®	18:30 GYMNASTIC CROSS TRAINING	18:30 FIT FUN	18:35 LIFE PUMP	18:30 WALKING PROGRAM®	18:30 GYMNASTIC CROSS TRAINING	18:30 FIT FUN	18:35 LIFE PUMP		18:30 TRX® CIRCUIT GROUP		
19:20 WALKING PROGRAM®	19:30 FUNCTIONAL TRAINING	19:20 FLEX & TONE	19:30 TRX®	19:20 WALKING PROGRAM®	19:30 TRX® CIRCUIT GROUP	19:20 FLEX & TONE	19:30 TRX®	19:15 PILATES	19:30 CROSS TRAINING		
20:15 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®		20:15 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®					
21:15 BALLI CARAIBICI				21:15 BALLI CARAIBICI							



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