

## 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 **Acquafitness**, **Functional Training**, 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)



Corsi Acqua Bimbo (da 0 a 3,5 anni) e Gestanti Info e Prenotazioni

**Ostetrica Lavinia 347.7495632**

## ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 8:00 - 22.00

Sabato 9:00 - 19:00

Domenica chiuso

## NOVITA'

# YOGA Therapy

Attività dolce in cui si raggiungeranno le Asana e si manterranno le posizioni con l'aiuto dei supporti Yoga Block concentrandosi sul respiro lento con l'obiettivo di rilassare tutto il corpo.

### 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
- TUTTE LE LEZIONI SONO A PRENOTAZIONE FINO A DIVERSA COMUNICAZIONE

### Happiness Sport & Fitness Castelfidardo

Via Che Guevara 79/B, 60022 Castelfidardo (AN)

Tel. e Fax 071/780556

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

**www.happinessgroup.it -  
castelfidardo@happinessgroup.it**

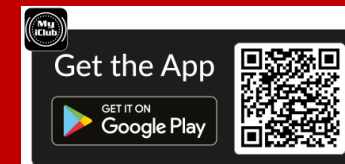


Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

## PLANNING CORSI

**Valido dal 30 Agosto 2021  
al 31 maggio 2022**

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



# PLANNING CORSI

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			
WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	
8:50 GINNASTICA DOLCE		8:50 ACQUA WELLNESS	9:15 GINNASTICA DOLCE		8:10 ACQUA WELLNESS			8:10 ACQUA WELLNESS	8:50 GINNASTICA DOLCE			9:15 GINNASTICA DOLCE		8:10 ACQUA WELLNESS			9:10 ACQUA CIRCUIT	
9:40 TBW		9:40 ACQUA GYM	10:00 PILATES			9:15 POSTURAL TRAINING		9:05 ACQUA WELLNESS	9:40 TBW		9:40 ACQUA GYM	10:00 PILATES			9:45 PILATES		10:00 ACQUA CIRCUIT	
		10:40 ACQUA WELLNESS			10:10 ACQUA GYM			10:00 ACQUA GYM			10:40 ACQUA WELLNESS			10:10 ACQUA GYM				
					12:00 ACQUA WELLNESS									12:00 ACQUA WELLNESS				
13:15 PILATES	13:15 FUNCTIONAL TRAINING		13:00 UPPER & LOWER		13:30 ACQUA GYM	13:15 YOGA FIT			13:00 CROSS CARDIO				13:15 FUNCTIONAL TRAINING	13:30 ACQUA GYM				
		14:00 ACQUA POWER									14:00 ACQUA GYM				14:30 FUNCTIONAL TRAINING	14:45 ACQUA GYM		
															15:30 BOXE	Dalle 16:00		
																	ACQUA BIMBO	
17:30 POSTURAL TRAINING									17:30 POSTURAL TRAINING									ACQUA GESTANTI
18:15 CROSS CARDIO			18:30 PILATES	18:00 MUAY THAI	18:10 ACQUA GYM	18:15 LIFE PUMP			18:15 CROSS CARDIO	19:00 FUNCTIONAL TRAINING	18:10 ACQUA CIRCUIT	18:30 PILATES	18:30 MUAY THAI	18:15 ACQUA COMBACT				
19:00 ABDOMINAL	19:00 BOXE	19:00 ACQUA COMBACT	19:15 ABS & GLU		19:00 ACQUA GYM	19:00 FITBOXE	19:00 BOXE	19:00 ACQUA GYM	19:00 ABDOMINAL	20:00 MUAY THAI	19:00 ACQUA CIRCUIT	19:15 ABS & GLU						
19:30 YOGA FIT				19:30 FUNCTIONAL TRAINING					19:30 YOGA THERAPY									



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