


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 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 senza prenotazione

  Corsi a prenotazione obbligatoria

 Corsi extra (abbonamento a parte)
Baila con Migo STEFANO MORESCHI 338 3400320

 Corsi danza **Area Axè** FEDERICA 333.3901741
SILVIA ROSSI 345.1351846

 **Power Lab** ELENA BOCCONI 334.7360483

ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 8:00 - 21:30

Martedì e Giovedì 8:30 - 21:30

Sabato 9:00 - 17:00 / Domenica 9:30 - 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
- 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

PLANNING CORSI

Valido dal 30 Agosto 2021
al 31 maggio 2022

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
9:30 YOGA FIT	9:20 WEP		9:30 FUNCTIONAL TRAINING			9:30 ABS & GLU			9:30 YOGA FIT			9:30 FUNCTIONAL TRAINING	9:20 WEP		9:20 YOGA FIT	9:30 WALKING PROGRAM®	
10:30 PILATES			10:30 SUSPENSION TRAINING						10:30 PILATES						10:15 SUSPENSION TRAINING		
															11:30 WEP		
13:15 SUSPENSION TRAINING				13:15 WALKING PROGRAM®		13:15 FUNCTIONAL TRAINING				13:15 WALKING PROGRAM®			13:10 WALKING PROGRAM®				
						14:30 PILATES											
			17:10 WEP			17:10 WEP		17:15 CROSS TRAINING	17:10 WEP						17:15 CROSS TRAINING		
18:10 ABS & GLU	18:10 WALKING PROGRAM®	18:15 CROSS TRAINING	18:10 FLEX & TONE		18:15 CROSS TRAINING	18:10 ABS & GLU	18:10 WALKING PROGRAM®	18:15 CROSS TRAINING	18:10 SUSPENSION TRAINING	18:10 WALKING PROGRAM®		18:10 FLEX & TONE	18:10 WALKING PROGRAM®	18:15 CROSS TRAINING			
19:10 PILATES	19:20 INDOOR CYCLING	19:15 CROSS TRAINING	19:10 SUSPENSION TRAINING			19:10 REGGAETON FITNESS	19:10 WALKING PROGRAM®	19:15 CROSS TRAINING	19:10 PILATES	19:20 INDOOR CYCLING	19:10 FUNCTIONAL TRAINING	19:10 SUSPENSION TRAINING		19:15 CROSS TRAINING			
20:00 YOGA FIT									20:00 YOGA FIT								
			21:00 POWER LAB						21:00 BALLI CARAIB. BASE	21:00 KIZOMBA BASE		21:00 POWER LAB					
									22:00 KIZOMBA INTERMEDIO	22:00 BALLI CARAIB. INTERMEDIO							



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