



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

DISPOSIZIONI SPECIFICHE DI PREVENZIONE AL COVID-19

E' fortemente consigliato l'utilizzo della mascherina FFP2 in caso di assembramento.

ORARIO D'APERTURA

**Lunedì, Mercoledì e
Venerdì**
7:30 - 22.00

Martedì e Giovedì
7:00 - 22:00

Sabato
8:00-19:00

Domenica
9:00-13:00 (da ottobre)

seguici su



happinessgroup.it

**Tutte le lezioni
sono su prenotazione
fino a diversa comunicazione**

Corsi Ancona

FIT & FUN

Media intensità - corso fun - coreografico - allenamento aerobico

POSTURALE

Bassa intensità - flessibilità - benessere generale - miglioramento postura

CROSS TRAINING

Alta intensità - alto impatto - allenamento misto aerobico - potenziamento muscolare

CORPO LIBERO

Media intensità - tonificazione generale

ABS & GLU

Media intensità - tonificazione mirata addominali e glutei

KETTLEBELL TRAINING

Media/Alta intensità - potenziamento muscolare

GYMNASTIC CROSS TRAINING

Alta intensità - allenamento misto aerobico - potenziamento muscolare

TRX

Media intensità - potenziamento muscolare

FUNCTIONAL TRAINING

Media/Alta intensità - allenamento misto aerobico - potenziamento muscolare

LIFE PUMP

Medio-alta intensità - tonificazione muscolare

WALKING PROGRAM

Medio-alta intensità - allenamento cardiovascolare - tonificazione specifica - dimagrimento

HIIT TABATA TRAINING

Alta intensità - allenamento misto cardiovascolare - tonificazione generale - dimagrimento

PILATES - POWER PILATES

Media/Alta intensità - allungamento muscolare - tonificazione generale

FLEX & TONE

Media intensità - allungamento muscolare - tonificazione generale

CARDIO FIT

Media/alta intensità - allenamento misto cardiovascolare - tonificazione generale - dimagrimento

PILOGA

Media intensità - allungamento muscolare - tonificazione generale



Lunedì

MATTINA

7:45 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

10:15 POSTURALE - SALA 1 ●

PRANZO

13:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

13:10 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

POMERIGGIO

17:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

17:30 TRX® - BOX ●

18:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

18:30 GYMNASTIC CROSS TR. - BOX ●

19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

19:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

SERA

20:15 PILATES - SALA 1 ●

20:20 CROSS TRAINING - BOX ●

21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

Martedì

MATTINA

7:45 PILATES - SALA 1 ●

10:00 CORPO LIBERO - SALA 1 ●

PRANZO

13:30 POWER PILATES - SALA 1 ●

13:30 LIFE PUMP - BOX ●

POMERIGGIO

16:30 PILATES - SALA 1 ●

17:30 PILOGA - SALA 1 ●

17:40 HIIT TABATA TRAINING - BOX ●

18:30 FIT FUN - SALA 1 ●

18:35 LIFE PUMP - BOX ●

19:20 FLEX & TONE - SALA 1 ●

19:30 TRX® - BOX ●

SERA

20:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

20:20 KETTLEBELL TRAINING - BOX ●

Mercoledì

MATTINA

7:45 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

10:15 POSTURALE - SALA 1 ●

PRANZO

13:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

13:10 KETTLEBELL TRAINING - BOX ●

POMERIGGIO

17:30 CARDIO FIT - SALA 1 ●

17:30 TRX® - BOX ●

18:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

18:30 GYMNASTIC CROSS TR. - BOX ●

19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

19:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

SERA

20:15 PILATES - SALA 1 ●

20:20 CROSS TRAINING - BOX ●

21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

**IN FORMA
E IN SALUTE
SEMPRE**



Giovedì

MATTINA

10:00 CORPO LIBERO - SALA 1 ●

PRANZO

13:10 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

13:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

POMERIGGIO

16:30 PILATES - SALA 1 ●

17:30 PILOGA - SALA 1 ●

17:40 HIIT TABATA TRAINING - BOX ●

18:30 FIT FUN - SALA 1 ●

18:35 LIFE PUMP - BOX ●

19:20 FLEX & TONE - SALA 1 ●

19:30 TRX® - BOX ●

SERA

20:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

20:20 KETTLEBELL TRAINING - BOX ●

Venerdì

MATTINA

7:45 PILATES - SALA 1 ●

10:15 POSTURALE - SALA 1 ●

PRANZO

13:30 POWER PILATES - SALA 1 ●

13:30 LIFE PUMP - BOX ●

POMERIGGIO

17:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

17:30 GYMNASTIC CROSS TRAINING - BOX ●

18:20 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

19:15 PILATES - SALA 1 ●

19:30 CROSS TRAINING - BOX ●

Sabato

MATTINA

9:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

9:00 FUNCTIONAL TRAINING - BOX ●

10:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1 ●

10:00 KETTLEBELL TRAINING - BOX ●

**HAPPINESS
SPORT & FITNESS
ANCONA**



LEGENDA PROGRAMMI

FULL comprende	Tutti i corsi
HAPPY comprende	Tutti i corsi
ALL. MIX comprende	Tutti i corsi
OPEN comprende	Corsi SALA 1

Tutti i corsi in SALA 1 ●

Tutti i corsi in SALA BOX ●

Balli caraibici ●