



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, Venerdì

8:00 - 21:30

Martedì, Giovedì

8:30 - 21:30

Sabato

9:00 - 17:00

Domenica

9:30 - 13:00

seguidici su



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

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

Corsi Chiaravalle

REGGAETON FITNESS

Media intensità - corso fun -
coreografico - allenamento aerobico

YOGA FIT

Bassa/Media intensità - Body & Mind
- allenamento per corpo e mente -
antistress

CROSS TRAINING

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

POWER PUMP

Media/Alta Intensità - tonificazione
generale - potenziamento muscolare

TRX - SUSPENSION TRAINING

Media intensità - potenziamento
muscolare - allenamento posturale

ABS & GLU

Media intensità - tonificazione
mirata addominali e glutei

FUNCTIONAL TRAINING

Media/Alta intensità - allenamento
misto aerobico - potenziamento
muscolare

INDOOR CYCLING (SPINNING)

Medio-alta intensità - allenamento
cardiovascolare - dimagrimento

WALKING PROGRAM

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

PILATES

Media intensità - allungamento
muscolare - tonificazione generale

FLEX & TONE

Media intensità - allungamento
muscolare - tonificazione generale

HIIT 30'

Alta intensità - allenamento misto
aerobico - potenziamento muscolare



Lunedì

MATTINA

9:30 YOGA FIT - SALA 1 ●

10:30 PILATES - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

18:10 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

19:10 PILATES - SALA 1 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

SERA

20:00 POWER PUMP - SALA 1 ●

Martedì

MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:30 HIIT 30' - SALA 3 ●

19:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

19:15 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

Mercoledì

MATTINA

9:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

14:30 PILATES - SALA 1 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

17:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

18:10 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

19:10 REGGAETON FITNESS - SALA 1 ●

19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

SERA

20:00 YOGAFIT - SALA 1 ●

**IN FORMA
E IN SALUTE
SEMPRE**



Giovedì

MATTINA

9:30 YOGA FIT - SALA 1 ●

10:30 PILATES - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

18:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:30 HIIT 30' - SALA 3 ●

19:10 PILATES - SALA 1 ●

19:10 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

SERA

20:00 POWER PUMP - SALA 1 ●

21:00 SALSA/BACHATA - SALA 1 ●

21:50 KIZOMBA - SALA 1 ●

22:40 BACHATA MODERNA - SALA 1 ●

Venerdì

MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

17:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

19:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

Sabato

MATTINA

9:20 YOGA FIT - SALA 1 ●

9:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

10:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

11:30 WEP - SALA 1 ●

**HAPPINESS
SPORT & FITNESS
CHIARAVALLE**



LEGENDA PROGRAMMI

FULL comprende	● ●
HAPPY comprende	● ●
ALLENAMENTI MIX comprende	● ●
OPEN comprende	●
CORSI EXTRA	●