



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

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì

7:00 - 22:00

Sabato

8:00-19:00

Domenica

9:00-13:00

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

YOGAFIT

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

GYMNASTIC CROSS TRAINING

Alta intensità - allenamento misto aerobico - potenziamento muscolare

FUNCTIONAL 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

CALISTHENICS

Media/alta intensità - potenziamento muscolare

PILATES

Media/Alta intensità - allungamento muscolare - tonificazione generale

CARDIO FIT

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

PILOGA

Media intensità - allungamento muscolare - tonificazione generale

TOTAL BODY

Media/alta intensità - tonificazione generale



Lunedì

MATTINA

7:45 WALKING PROGRAM® - SALA 1
9:45 POSTURALE (temporary) - SALA 1
10:45 POSTURALE - SALA 1

PRANZO

13:10 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
13:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1

POMERIGGIO

15:00 BODY HIIT - SALA 1
16:30 PILATES - SALA 1
17:20 ABS & GLU - SALA 1
17:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
18:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1
18:20 GYMNASTIC CROSS TR. - BOX
19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 1
19:20 CROSS TRAINING - BOX

SERA

20:10 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 PILATES - SALA 1
13:30 LIFE PUMP - BOX

POMERIGGIO

16:00 YOGA FIT - SALA 1
17:00 POSTURALE - SALA 1
17:15 CALISTHENICS - BOX
18:00 FIT FUN - SALA 1
18:30 LIFE PUMP - BOX
19:00 TOTAL BODY - SALA 1
19:20 FUNCTIONAL TRX® - BOX

SERA

20:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1
20:10 CALISTHENICS - BOX

Mercoledì

MATTINA

7:45 WALKING PROGRAM® - SALA 1
9:45 POSTURALE (temporary) - SALA 1
10:45 POSTURALE - SALA 1

PRANZO

13:10 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
13:30 ABS & GLU - SALA 1

POMERIGGIO

15:00 BODY HIIT - SALA 1
16:30 PILATES - SALA 1
17:20 CARDIO FIT - SALA 1
17:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
18:20 WALKING PROGRAM® - SALA 1
18:20 GYMNASTIC CROSS TR. - BOX
19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 1
19:20 CROSS TRAINING - BOX

SERA

20:10 PILATES - SALA 1
20:20 CROSS TRAINING - BOX
21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

Giovedì

MATTINA

7:45 CORPO LIBERO - SALA 1
10:30 CORPO LIBERO - SALA 1

PRANZO

13:30 WALKING PROGRAM® - SALA 1
13:30 LIFE PUMP - BOX

POMERIGGIO

17:00 PILOGA - SALA 1
17:15 CALISTHENICS - BOX
18:00 FIT FUN - SALA 1
18:30 LIFE PUMP - BOX
19:00 TOTAL BODY - SALA 1
19:20 FUNCTIONAL TRX® - BOX

SERA

20:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1
20:10 CALISTHENICS - BOX

Venerdì

MATTINA

7:45 PILATES - SALA 1
10:15 POSTURALE - SALA 1

PRANZO

13:30 PILATES - SALA 1
13:20 FUNCTIONAL TRAINING - BOX

POMERIGGIO

16:30 YOGAFIT - SALA 1
17:30 ABS & GLU - SALA 1
17:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
18:20 ABS & GLU - SALA 1
18:30 GYMNASTIC CROSS TR. - BOX
19:15 PILATES - SALA 1
19:30 CROSS TRAINING - BOX

21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

Sabato

MATTINA

9:00 FUNCTIONAL TRAINING - BOX
9:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1
10:00 WALKING PROGRAM® - SALA 1



LEGENDA PROGRAMMI

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

Corsi extra ●