


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 **Pilates, Walking, Yoga Fit, Cross Training, Gymnastic Cross Training, Life Pump, Posturale, Flex&Tone, Cross Cardio e TRX** 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)
A.S.D. Kiaraibica CHIARA 333.2035021

ORARIO D'APERTURA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 7:30 - 22.30

Martedì e Giovedì 7:00 - 22:30

Sabato 8:00 - 19:00

Domenica 9:00 - 13:00

Luglio 2020:

il club rimarrà chiuso domenica 19 e domenica 26

Agosto 2020:

il club rimarrà chiuso tutte le domeniche

Chiusura Estiva:

14-15-16 Agosto 2020

NOVITA'

Upper Body

Upper Body è una disciplina che mira a tonificare la parte superiore del corpo con esercizi a corpo libero o con piccole attrezzature a tempo di musica.

Happiness Sport & Fitness Ancona

Via San Martino 17, Ancona

Tel. 071/2363323

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

www.happinessgroup.it -
ancona@happinessgroup.it



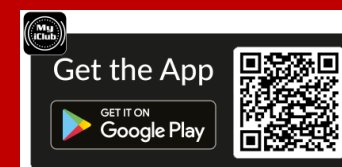
Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

PLANNING CORSI

Valido dal 2 Settembre 2019

al 31 maggio 2020

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



PLANNING CORSI

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX	SALA 1	BOX
		7:45 PILATES		7:45 WALKING PROGRAM®		7:30 YOGA FIT		7:45 PILATES			
	9:00 TRX®									9:10 WALKING PROGRAM®	9:15 FUNCTIONAL TRAINING
10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE		10:10 WALKING PROGRAM®	10:15 FUNCTIONAL TRAINING
13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	13:15 ABS&GLU	13:10 TRX® CIRCUIT GROUP	13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	14:00 WALKING PROGRAM®	
16:00 YOGA FIT				16:00 PILATES		16:00 YOGA FIT					
17:30 ABS & GLU	17:30 FUNCTIONAL TRAINING	17:30 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:30 UPPER BODY	17:30 TRX® CIRCUIT GROUP	17:30 CROSS CARDIO	17:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:45 ABS & GLU	17:30 TRX®		
18:30 WALKING PROGRAM®	18:30 TRX® CIRCUIT GROUP	18:30 FLEX & TONE	18:15 LIFE PUMP	18:30 WALKING PROGRAM®	18:20 TRX® CIRCUIT GROUP	18:30 FLEX & TONE	18:15 LIFE PUMP		18:20 TRX®		
19:20 WALKING PROGRAM®	19:20 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:15 TRX®	19:20 WALKING PROGRAM®	19:20 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:15 TRX®	19:10 PILATES	19:20 CROSS TRAINING		
20:15 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:15 PILATES	20:20 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:10 GYMNASTIC CROSS TRAINING		20:20 CROSS TRAINING		
21:15 BALLI CARAIBICI				21:15 BALLI CARAIBICI							



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