

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 **Acquafitness, Functional Training, Functional Bodyweight** 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)



Corsi Acqua Bimbo (da 0 a 3,5 anni) e Gestanti Info e Prenotazioni

Ostetrica Lavinia 347.7495632

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 8:00 - 22.30

Sabato 9:00 - 19:30

Domenica chiuso

NOVITA'

Flex & Tone

Un intenso programma di stretching e tonificazione per il ripristino dell'equilibrio posturale, eseguito in modo dolce e rilassante attraverso diverse tecniche (pilates etc..). Consigliato a tutti.



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

PLANNING CORSI

Valido dal 2 Settembre 2019
al 31 maggio 2020

Happiness Sport & Fitness Castelfidardo

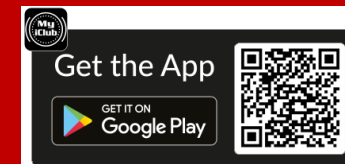
Via Che Guevara 79/B, 60022 Castelfidardo (AN)

Tel. e Fax 071/780556

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

www.happinessgroup.it -
castelfidardo@happinessgroup.it

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



PLANNING CORSI

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA	WELLNESS GROUP	COMBACT GROUP	PISCINA
		8:50 ACQUA WELLNESS	9:15 GINNASTICA DOLCE		8:10 ACQUA WELLNESS			8:40 ACQUA WELLNESS				9:15 GINNASTICA DOLCE		8:10 ACQUA WELLNESS			
9:40 TBW		9:40 ACQUA GYM	10:00 PILATES			9:15 POSTURAL TRAINING		10:00 AGUA MOVIDA	9:40 TBW		9:40 ACQUA GYM	10:00 PILATES			9:45 PILATES		10:00 ACQUA CIRCUIT
		10:40 ACQUA WELLNESS			10:15 ACQUA GYM						10:40 ACQUA WELLNESS			10:15 ACQUA GYM			
13:15 FLEX & TONE	13:10 FUNCTIONAL TRAINING		13:00 UPPER & LOWER		13:30 ACQUA GYM	13:15 YOGA FIT	13:15 FUNCTIONAL TRAINING		13:15 PILATES			13:00 CROSS CARDIO	13:10 FUNCTIONAL TRAINING	13:30 ACQUA GYM			
	14:00 FUNCTIONAL TRAINING	14:00 ACQUA POWER									14:00 AGUA MOVIDA		14:00 FUNCTIONAL TRAINING			14:00 FUNCTIONAL TRAINING	14:45 ACQUA GYM
															15:30 BRUCIA GRASSI	15:30 BOXE	Dalle 16:00
			16:55 ZUMBA FITNESS®									16:55 ZUMBA FITNESS®					ACQUA BIMBO
17:30 POSTURAL TRAINING			17:45 PILATES						17:30 POSTURAL TRAINING			17:45 PILATES					ACQUA GESTANTI
18:15 CROSS CARDIO			18:30 REGGAETON FITNESS®	18:00 MUAY THAI		18:15 LIFE PUMP			18:15 CROSS CARDIO	19:00 FUNCTIONAL TRAINING		18:30 REGGAETON FITNESS®	18:30 MUAY THAI	18:15 AQUA BEAT BUSTER			
19:00 ABDOMINAL	19:00 BOXE	19:00 ACQUA COMBACT	19:15 CROSS CARDIO		19:00 ACQUA GYM	19:00 FITBOXE	19:00 BOXE	19:00 AGUA MOVIDA	19:00 ABDOMINAL	20:00 MUAY THAI	19:00 ACQUA CIRCUIT	19:15 CROSS CARDIO					
19:30 YOGA FIT	20:30 MMA SELF-DEFENCE			19:30 FUNCTIONAL TRAINING			20:30 MMA SELF-DEFENCE		19:30 YOGA FIT				20:00 MMA SELF-DEFENCE				
20:45 DANZE CARAIBICHE			20:45 DANZE CARAIBICHE			20:30 DANZE CARAIBICHE											



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



Attività Ginnico-Motorie Acquatiche applicative alle discipline del Nuoto, COD. DD001 elenco discipline ammissibili CONI