

HAPPINESS GROUP PENSA AL TUO BENESSERE...





non solo attività fisica ma anche ambiente sicuro, meno inquinato e meno inquinante, infatti Happiness nei suoi centri utilizza un **FURGONE 100% ELETTRICO**, utilizza **OZONO** per trattare l'acqua delle piscine anziché Cloro, effettua periodicamente un protocollo **ANTILEGIONELLA**, utilizza **ENERGIA VERDE** cioè proveniente da impianti di energia rinnovabile, 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 **Walking, Cross Training, Pilates, Flex & Tone, TRX e Life Pump**, 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

LEGENDA

-  Corsi senza prenotazione
-   Corsi a prenotazione obbligatoria
-  Corso extra (abbonamento a parte)

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 7:30 - 22.00

Sabato 9:00 - 19:00

Domenica 9:00 - 13:00



Danze Caraibiche e Afrocubane, Danze Angolane, Baby Dance
Contatto Chiara 333.2035021

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

Planning corsi

Valido dal 28 agosto 2017

al 31 maggio 2018

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



Planning Corsi (il planning può subire variazioni)

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 WALKING PROGRAM®	8:15 TRX®	7:45 PILATES		7:45 WALKING PROGRAM®				7:45 PILATES			
	9:00 TRX®						9:00 TRX®			9:10 WALKING PROGRAM®	
10:00 CORPO LIBERO		10:15 POSTURALE	10:00 CROSS TRAINING			10:00 CORPO LIBERO	10:00 GYMNASTIC CROSS TRAINING	10:15 POSTURALE		10:10 WALKING PROGRAM®	10:00 CROSS TRAINING
13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	13:45 ZUMBA FITNESS®	13:10 TRX®	13:30 WALKING PROGRAM®	13:10 CROSS TRAINING	13:30 PILATES	13:30 LIFE PUMP	14:00 WALKING PROGRAM®	
14:45 TBW				14:45 TBW						15:00 STRONG®/ ZUMBA®	15:00 CROSS TRAINING
16:00 PILATES						16:00 FLEX & TONE				17:00 BABY DANCE	
17:20 WALKING PROGRAM®		17:30 STRONG®	17:00 GYMNASTIC CROSS TRAINING		17:15 TRX®	17:20 WALKING PROGRAM®	17:00 GYMNASTIC CROSS TRAINING	17:30 POSTURALE	17:15 TRX®		
18:15 WALKING PROGRAM®	18:15 TRX®	18:30 FLEX & TONE	18:00 LIFE PUMP	18:15 WALKING PROGRAM®	18:15 TRX®	18:30 FLEX & TONE	18:00 LIFE PUMP	18:30 TBW	18:15 TRX®		
19:15 TBW	19:15 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:00 TRX®	19:15 TBW	19:15 CROSS TRAINING	19:20 REGGAETON FITNESS®	19:00 TRX®	19:20 PILATES	19:15 CROSS TRAINING		
20:00 PILATES	20:15 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:00 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:00 PILATES	20:15 CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:00 GYMNASTIC CROSS TRAINING	20:20 WALKING PROGRAM®	20:15 CROSS TRAINING		
21:00 BALLI CARAIBICI						21:30 BALLI CARAIBICI					