



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](http://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

### **BODY TRAINING**

Media/alta intensità - tonificazione  
generale

### **ABS & GLU**

Media intensità - tonificazione  
mirata addominali e glutei

### **GYMNASTIC CROSS TRAINING**

Alta intensità - allenamento misto  
aerobico - potenziamento muscolare

### **TRX - FUNCTIONAL TRX**

Media intensità - potenziamento  
muscolare

### **FUNCTIONAL TRAINING**

Media/Alta intensità - allenamento  
misto aerobico - potenziamento  
muscolare

### **LIFE PUMP**

Medio-alta intensità - tonificazione  
muscolare

### **FUNCTIONAL STEP**

Medio-alta intensità - allenamento  
aerobico - tonificazione

### **WALKING PROGRAM**

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

### **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

### **BODY COMBAT**

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

### **CALISTHENICS**

Media/alta intensità -  
potenziamento muscolare



## 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

**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

**17:00** POSTURALE - SALA 1  
**17:30** FUNCTIONAL STEP - BOX  
**18:00** FIT FUN - SALA 1  
**18:20** LIFE PUMP - BOX  
**19:15** BODY COMBAT - SALA 1  
**19:20** TRX® - BOX

### SERA

**20:10** CALISTHENICS - BOX  
**20:15** WALKING PROGRAM® - SALA 1

## 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

**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  
**10:00** CORPO LIBERO - SALA 1

### PRANZO

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

### POMERIGGIO

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

### SERA

**20:10** CALISTHENICS - BOX  
**20:15** WALKING PROGRAM® - SALA 1

## Venerdì

### MATTINA

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

### PRANZO

**13:30** PILATES - SALA 1  
**13:10** FUNCTIONAL TRAINING - BOX

### POMERIGGIO

**17:30** ABS & GLU - SALA 1  
**17:30** GYMNASTIC CROSS TRAINING - BOX  
**18:20** ABS & GLU - SALA 1  
**18:30** FUNCTIONAL TRAINING - BOX  
**19:15** PILATES - SALA 1  
**19:30** CROSS TRAINING - BOX

**21:15** BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

## Sabato

### MATTINA

**9:00** WALKING PROGRAM® - SALA 1  
**9:30** FUNCTIONAL TRAINING - BOX  
**10:00** WALKING PROGRAM® - SALA 1



### LEGENDA PROGRAMMI

<b>FULL</b> comprende	<b>Tutti i corsi</b>
<b>HAPPY</b> comprende	<b>Tutti i corsi</b>
<b>ALL. MIX</b> comprende	<b>Tutti i corsi</b>
<b>OPEN</b> comprende	<b>Corsi SALA 1</b>

**Corsi extra** ●