



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

## ORARIO D'APERTURA

### Lunedì e Giovedì

7:00 - 22.00

### Martedì, mercoledì e Venerdì

8:00 - 22:00

### Sabato

9:00 - 19:00

### Domenica

9:00 - 13:00

segui su



**happinessgroup.it**

**Tutte le lezioni  
sono su prenotazione  
fino a diversa comunicazione**

## MEDICAL FITNESS GROUP

### Lunedì:

10:40 - 11:30  
17:00 - 17:50  
18:00 - 18:50  
19:00 - 19:50

### Martedì:

17:00 - 17:50  
18:00 - 18:50  
19:00 - 19:50

### Mercoledì:

9:30 - 10:20  
10:30 - 11:20  
17:00 - 17:50  
18:00 - 18:50  
19:00 - 19:50

### Giovedì:

10:40 - 11:30  
17:00 - 17:50  
18:00 - 18:50  
19:00 - 19:50

### Venerdì:

9:20 - 10:10  
17:00 - 17:50  
18:00 - 18:50  
19:00 - 19:50

### Sabato:

9:00 - 09:50  
10:00 - 10:50

## Lunedì

### MATTINA

- 8:50 STRETCHING - SALA WELLNESS ●
- 8:50 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●
- 9:40 TBW - SALA WELLNESS ●
- 9:40 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 10:40 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●

### PRANZO

- 13:15 POSTURAL TR. - SALA WELLNESS ●
- 13:15 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 14:00 ACQUAPOWER - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 17:30 POSTURAL TR. - SALA WELLNESS ●
- 18:10 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 18:15 CROSS CARDIO - SALA WELLNESS ●
- 19:00 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 19:00 BOXE - SALA RING ●
- 19:15 YOGAFIT - SALA WELLNESS ●

### SERA

- 20:30 KICK BOXING - SALA RING ●

## Martedì

### MATTINA

- 8:10 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●
- 9:15 GINN. DOLCE - SALA WELLNESS ●
- 10:00 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 10:20 ACQUAGYM - PISCINA ●

### PRANZO

- 13:15 TRX - SALA WELLNESS ●
- 13:30 ACQUAGYM - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 17:50 MUAY THAI - SALA RING ●
- 18:15 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 18:15 LIFE PUMP - SALA WELLNESS ●
- 19:05 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 19:15 TRX - SALA WELLNESS ●
- 19:30 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●

### SERA

- 21:00 D. CARAIBICHE - SALA WELLNESS ●

## Mercoledì

### MATTINA

- 8:10 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●
- 9:05 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●
- 9:00 POSTURAL TR. - SALA WELLNESS ●
- 9:45 POSTURAL TR. - SALA WELLNESS ●
- 10:00 ACQUAGYM - PISCINA ●

### PRANZO

- 13:15 YOGAFIT - SALA WELLNESS ●

### POMERIGGIO

- 17:30 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 18:15 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 19:00 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 19:00 BOXE - SALA RING ●
- 19:15 ATHLETIC TR. - SALA WELLNESS ●

### SERA

- 20:30 KICK BOXING - SALA RING ●

**IN FORMA  
E IN SALUTE  
SEMPRE**



## Giovedì

### MATTINA

- 8:50 STRETCHING - SALA WELLNESS ●
- 9:40 TBW - SALA WELLNESS ●
- 9:40 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 10:40 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●

### PRANZO

- 13:15 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 13:15 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 14:00 ACQUAGYM - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 17:30 POSTURAL TR. - SALA WELLNESS ●
- 18:10 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 18:15 ACQUACIRCUIT - PISCINA ●
- 18:15 CROSS CARDIO - SALA WELLNESS ●
- 19:00 ABDOMINAL - SALA WELLNESS ●
- 19:00 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 19:05 ACQUACIRCUIT - PISCINA ●
- 19:15 YOGA CALM - SALA WELLNESS ●

### SERA

- 20:00 MUAY THAI - SALA RING ●
- 21:00 D. CARAIBICHE - SALA WELLNESS ●

## Venerdì

### MATTINA

- 8:10 ACQUAWELLNESS - PISCINA ●
- 9:15 GINN. DOLCE - SALA WELLNESS ●
- 10:00 YOGAFIT - SALA WELLNESS ●
- 10:20 ACQUAGYM - PISCINA ●

### PRANZO

- 13:15 TRX - SALA WELLNESS ●
- 13:30 ACQUAGYM - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 17:30 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 18:15 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 18:30 MUAY THAI - SALA RING ●
- 18:45 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 19:15 TRX - SALA WELLNESS ●

### SERA

- 20:15 KICK BOXING - SALA RING ●

## Sabato

### MATTINA

- 9:10 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 9:45 PILATES - SALA WELLNESS ●
- 10:00 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 10:30 SPECIAL CLASS - SALA WELLNESS ●

### POMERIGGIO

- 14:30 SPECIAL MIX TR. - SALA RING ●
- 14:40 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 15:30 BOXE - SALA RING ●

### LEGENDA PROGRAMMI

TOP comprende	● ● ●
HAPPY comprende	● ●
ALLENAMENTI MIX comprende	● ●
ACTIVE comprende	●
ACQUA comprende	●
CORSI EXTRA	●