



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

## ORARIO D'APERTURA

**Lunedì, Martedì, Mercoledì,**

**Giovedì, Venerdì**

8:00 - 21.30

**Sabato**

9:00 - 19:00

**Sabato Agosto** chiuso

**Domenica** chiuso

segui su



**[happinessgroup.it](https://www.happinessgroup.it)**

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

## Corsi Chiaravalle

### REGGAETON FITNESS

Media intensità - corso fun -  
coreografico - allenamento aerobico

### YOGA FIT

Bassa/Media intensità - Body & Mind  
- allenamento per corpo e mente -  
antistress

### CROSS TRAINING

Alta intensità - alto impatto -  
allenamento misto aerobico-  
potenziamento muscolare

### BODY TRAINING

Media/Alta Intensità - tonificazione  
generale - potenziamento muscolare

### STEP FUNZIONALE

Medio-alta intensità - allenamento  
aerobico - tonificazione

### TRX - SUSPENSION TRAINING

Media intensità - potenziamento  
muscolare - allenamento posturale

### ABS & GLU

Media intensità - tonificazione  
mirata addominali e glutei

### FUNCTIONAL TRAINING

Media/Alta intensità - allenamento  
misto aerobico - potenziamento  
muscolare

### INDOOR CYCLING (SPINNING)

Medio-alta intensità - allenamento  
cardiovascolare - dimagrimento

### TAMBOO

Media intensità - corso fun -  
coreografico - allenamento aerobico  
- tonificazione

### WALKING PROGRAM

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

### PILATES

Media intensità - allungamento  
muscolare - tonificazione generale

### FLEX & TONE

Media intensità - allungamento  
muscolare - tonificazione generale

### HIIT 45'

Alta intensità - allenamento misto  
aerobico - potenziamento muscolare



## Lunedì

### MATTINA

10:30 PILATES - SALA 1 ●

### PRANZO

13:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

14:30 PILATES - SALA 1 ●

### POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:20 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

### SERA

19:10 PILATES - SALA 1 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

## Martedì

### MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

### PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

### POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:20 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

### SERA

19:00 TAMBOO - SALA 2 ●

19:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

## Mercoledì

### MATTINA

9:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

### PRANZO

13:15 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

14:30 PILATES - SALA 1 ●

### POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

17:00 TAMBOO - SALA 2 ●

17:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:20 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

### SERA

19:10 REGGAETON FITNESS - SALA 1 ●

19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

20:00 YOGAFIT - SALA 1 ●

**IN FORMA  
E IN SALUTE  
SEMPRE**

## Giovedì

### MATTINA

10:30 PILATES - SALA 1 ●

### PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

13:15 BODY TRAINING - SALA 3 ●

### POMERIGGIO

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:30 HIIT - SALA 3 ●

### SERA

19:10 PILATES - SALA 1 ●

19:20 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

## Venerdì

### MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

### PRANZO

13:15 STEP FUNZIONALE - SALA 1 ●

### POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

17:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

18:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

18:20 ABS & GLU - SALA 1 ●

18:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

### SERA

19:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

## Sabato

### MATTINA

9:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

10:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

11:30 WEP - SALA 1 ●

10:30 CROSS TRAINING\* - SALA 3

\*(da ottobre a maggio) ●

11:00 INDOOR CYCLING

(special class) - SALA 2 ●

**HAPPINESS  
SPORT & FITNESS  
CHIARAVALLE**



### LEGENDA PROGRAMMI

FULL comprende ●●

HAPPY comprende ●●

ALLENAMENTI MIX comprende ●●

OPEN comprende ●

CORSI EXTRA ●