



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

## **ORARIO D'APERTURA** **LUGLIO 2024**

**Da Lunedì a Venerdì**

**7:00 - 22.30**

**Sabato**

**8:00 - 19:30**

**Domenica chiuso**

**seguici su**



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

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

## **Nuoto libero e guidato**

### **Lunedì**

7:00-9:00 (4 corsie)  
9:00-10:00 (1 corsia)  
10:00-19:00 (3 corsie)  
19:00-20:00 (2 corsie)  
20:00-22:00 (5 corsie)

### **Martedì**

7:00-13:00 (4 corsie)  
13:00-20:00 (3 corsie)  
20:00-22:00 (5 corsie)

### **Mercoledì**

7:00-9:30 (4 corsie)  
9:30-17:00 (3 corsie)  
17:00-19:00 (4 corsie)  
19:00-20:00 (1 corsia)  
20:00-22:00 (5 corsie)

### **Giovedì**

7:00-9:00 (4 corsie)  
9:00-10:00 (1 corsia)  
10:00-19:00 (3 corsie)  
19:00-20:00 (2 corsie)  
20:00-22:00 (5 corsie)

### **Venerdì**

7:00-13:00 (4 corsie)  
13:00-17:00 (3 corsie)  
17:00-19:00 (4 corsie)  
19:00-20:00 (1 corsia)  
20:00-22:00 (5 corsie)

### **Sabato**

8:00-9:30 (4 corsie)  
9:30-10:30 (3 corsie)  
10:30-19:00 (4 corsie)

**Domenica chiuso**

**Gli orari potrebbero subire delle  
variazioni**

## **Palestra in acqua**

Lunedì 11:30-16:30  
Martedì 7:00-13:00 e 15:00-19:00  
Mercoledì 7:00-9:00 e 14:00-17:00  
Giovedì 11:30-18:00  
Venerdì 7:00-13:00 e 15:00-17:00  
Sabato 10:30-19:00  
Domenica chiuso

**Gli orari potrebbero subire delle  
variazioni**

## Lunedì

### MATTINA

- 8:15 ACQUA ANTALGICA - PISCINA ●
- 9:30 MOBILITY - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA CIRCUIT - PISCINA ●
- 10:30 HYDROBIKE - PISCINA ●

### PRANZO

- 12:15 LIFE PUMP - SALA 1 ●
- 13:15 PILATES - SALA 1 ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

### POMERIGGIO

- 17:15 CALISTHENICS - BOX HG ●
- 17:15 ABS&GLU - SALA 1 ●
- 18:00 PILATES (TEMPORARY) - SALA 2 ●
- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:20 REGGAETON FITNESS® - SALA 1 ●
- 18:20 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 19:10 PILATES - SALA 1 ●
- 19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

### SERA

- 20:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

## Martedì

### MATTINA

- 9:00 GINNASTICA DOLCE - SALA 1 ●
- 10:00 METABOLIC TRAINING - SALA 1 ●

### PRANZO

- 12:15 PILATES - SALA 1 ●
- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:00 HYDROBIKE - PISCINA ●
- 13:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 14:00 ACQUA GYM - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 16:00 PILATES - SALA 1 ●
- 17:15 LIFE PUMP - SALA 1 ●
- 17:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 18:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 18:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 18:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:00 HYDROBIKE - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 19:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:30 TRX® - SALA 1 ●

### SERA

- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

## Mercoledì

### MATTINA

- 9:30 TBW - SALA 1 ●
- 9:30 YOGA - SALA 2 ●
- 9:30 ACQUA WELLNESS - PISCINA ●
- 10:30 HYDROBIKE - PISCINA ●

### PRANZO

- 12:15 LIFE PUMP - SALA 1 ●
- 13:00 ACQUAGYM - PISCINA ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

### POMERIGGIO

- 17:15 CALISTHENICS - BOX HG ●
- 17:30 STEP - SALA 1 ●
- 18:00 HYDROBIKE - PISCINA ●
- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:30 TRX® - SALA 1 ●
- 18:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:00 SUPER ACQUACIRC. - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:30 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●

## Giovedì

### MATTINA

- 8:15 ACQUA ANTALGICA - PISCINA ●
- 9:30 MOBILITY - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 10:00 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 10:30 HYDROBIKE - PISCINA ●

### PRANZO

- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:15 PILATES - SALA 1 ●

### POMERIGGIO

- 17:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 17:30 FIT&FUN - SALA 1 ●
- 17:30 YOGA - SALA 2 ●
- 18:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 18:20 ABS&GLU - SALA 1 ●
- 18:20 ACQUA POWER - PISCINA ●
- 19:10 PILATES - SALA 1 ●
- 19:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:15 ACQUA CROSS - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

### SERA

- 20:10 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

## Venerdì

### MATTINA

- 9:00 GINNASTICA DOLCE - SALA 1 ●
- 10:00 METABOLIC TRAINING - SALA 1 ●

### PRANZO

- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:00 HYDROBIKE - PISCINA ●
- 13:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 14:00 ACQUA GYM - PISCINA ●

### POMERIGGIO

- 16:00 PILATES - SALA 1 ●
- 17:15 TRX® - SALA 1 ●
- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 18:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 19:00 HYDROBIKE - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

## Sabato

### MATTINA

- 9:30 PILATES - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 10:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 10:30 CROSS TRAINING - BOX HG ●

### POMERIGGIO

- 15:30 CROSS TRAINING - BOX HG ●

## LEGENDA PROGRAMMI

FULL comprende	● ● ● ● ●
HAPPY comprende	● ● ● ● ●
ALLENAMENTI MIX comprende	● ● ● ● ●
OPEN comprende	● ● ● ● ●
FITNESS comprende	● ● ● ● ●
ACQUA comprende	● ● ● ● ●
CORSI EXTRA	● ● ● ● ●