



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

Domenica

9:30 - 13:00

seguici 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

LIFE PUMP

Medio-alta intensità - tonificazione
muscolare

KICK BOXING

Alta intensità - allenamento misto
aerobico - potenziamento muscolare
- coordinazione

FLEX & TONE

Media intensità - allungamento
muscolare - tonificazione generale

Lunedì

MATTINA

9:30 YOGA FIT - SALA 1 ●

10:30 PILATES - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

13:30 LIFE PUMP - SALA 2 ●

14:30 PILATES - SALA 1 ●

POMERIGGIO

17:00 TAMBOO - SALA 2 ●

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 PILATES - SALA 1 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

Martedì

MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

13:15 BODY TRAINING - SALA 3 ●

POMERIGGIO

17:10 WEP - SALA 1 ●

17:30 BODY TRAINING - SALA 3 ●

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:20 LIFE PUMP - SALA 2 ●

18:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

SERA

19:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

19:15 TAMBOO - SALA 2 ●

19:30 KICK BOXING - SALA 3 ●

Mercoledì

MATTINA

9:30 ABS & GLU - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 STEP FUNZIONALE - SALA 2 ●

13:15 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

14:30 PILATES - SALA 1 ●

POMERIGGIO

17:00 TAMBOO - SALA 2 ●

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

19:10 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

9:30 YOGA FIT - SALA 1 ●

10:30 PILATES - SALA 1 ●

PRANZO

13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

13:15 BODY TRAINING - SALA 3 ●

POMERIGGIO

17:10 STEP FUNZIONALE - SALA 2 ●

17:30 HIIT - SALA 3 ●

18:10 FLEX & TONE - SALA 1 ●

18:20 LIFE PUMP - SALA 2 ●

18:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 3 ●

SERA

19:15 PILATES - SALA 1 ●

19:20 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

19:30 KICK BOXING - SALA 3 ●

Venerdì

MATTINA

9:30 FUNCTIONAL TRAINING - SALA 1 ●

PRANZO

13:30 LIFE PUMP - SALA 2 ●

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

19:10 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

19:15 TAMBOO - SALA 2 ●

19:30 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

Sabato

MATTINA

9:20 YOGA FIT - SALA 1 ●

9:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

10:00 CROSS TRAINING - SALA 3 ●

10:15 SUSPENSION TRAINING - SALA 1 ●

10:30 INDOOR CYCLING - SALA 2 ●

11:30 WEP - SALA 1 ●

**HAPPINESS
SPORT & FITNESS
CHIARAVALLE**

LEGENDA PROGRAMMI

FULL comprende ●●

HAPPY comprende ●●

ALLENAMENTI MIX comprende ●●

OPEN comprende ●

CORSI EXTRA ●