

SABATO
26
settembre



Una giornata dedicata al benessere: vieni a provare i nostri corsi,
conoscere gli istruttori e lo staff medico; potrai visitare la spa,
il centro estetico, il salone dedicato agli eventi e
assaggiare i piatti del nostro ristorante.



**Per tutti i clienti che partecipano all'openday,
il 10% di sconto sull'acquisto di abbonamenti
o trattamenti estetici!**

Dalle 17 alle 20
per concludere la giornata in compagnia
aperitivo
nel parco (con un contributo di 5€)

BORGOGROTTA GIGANTE, 42/B, SGONICO TS
040 327431 - info@avalonwellness.it

Vuoi cenare da noi?
Per l'occasione abbiamo
preparato un menù
degustazione alla scoperta
dei piatti preparati
con i migliori prodotti
del territorio!

Per info e prenotazioni 040 2028094

Salvia e Rosmarino




La mattina avrai la possibilità di visitare
il centro estetico e di conoscere il nostro staff.

In palestra troverai una
postazione massaggi.

Dalle 17.30 potrai visitare il salone dedicato
agli eventi dove verrà allestito un buffet gratuito.

I CORSI DELLA GIORNATA:

Sala

10-10.30
BACK TO SCHOOL
Katarina

11.15-11.45
POWER PUMP
Enzo

12.30-13
POSTURAL PILATES
Luisa

14-14.30
STRETCHING GLOBALE
Diana

15.15-15.45
YOGA
Ileana

16.30-17
GROUP CYCLING
Daniela

Acqua

10.15-10.45
ACQUATONIC
Chiara

11.30-12
ACQUABIKE
Stefano

12.45-13.15
ACQUAWELLNESS
Ileana

14.15-14.45
ACQUATONIC
Katarina

15.30-16
ACQUABIKE
Giorgio

16.45-17.15
ACQUACIRCUIT
Avalon Team

Palestra - Outdoors

11-11.30
**TONIFICAZIONE
UP&DOWN** - *Ileana*

12.15-12.45
CROSS TRAINING
Stefano

13.30-14
FAT BURNING
Luisa

14.45-15
**METABOLIC INTERVAL
TRAINING** - *Chiara*

16-16.30
FUNCTIONAL TRAINING
Giorgio

Small group

11-11.30
PILATES
Luisa

12.15-12.45
**PREPARAZIONE
ALLA CORSA** - *Alessandro*

14.45-15.15
MUDDER'S TRAINING
Giorgio

Per prenotare il tuo posto scrivici a
openday@avalonwellness.it o chiamaci
al numero 040 327431.

Iscrizioni attive dal 17 settembre,
massimo tre corsi a persona.

Salvia e Rosmarino
AVALON

CONCLUDI LA SERATA DA NOI!

Ti aspettiamo nel nostro ristorante con un menu degustazione
ad un prezzo speciale. Per info e prenotazioni 040 2028094.

Il menu degustazione | 30€

Millefoglie di pezzata rossa
con tartufo nero, formaggio tabor "Zidarich" e sesamo tostato

Gnocchi di patate al ragù di goulash
con paprica e crema di peperoni alla brace

Garretto di pezzata rossa
con salsa BBQ di manzo e millefoglie di radici e tuberi

Crema cotta
con fichi e vino cotto