

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>7.15-8.00</b> CROSS TRAINING Giorgio			<b>7.15-8.00</b> CROSS TRAINING Giorgio		
<b>9.15-10.00</b> MEDICAL FITNESS Francesco			<b>9.15-10.00</b> SOFT CYCLING Daria	<b>9.15-10.00</b> MEDICAL FITNESS Francesco	<b>9.15-10.00</b> FAT BURNING Luisa
	<b>10.15-11.00</b> BODY BALANCE Gloria			<b>10.15-11.00</b> BODY BALANCE Gloria	<b>10.15-11.00</b> POSTURAL PILATES Luisa
					<b>12.30-13.15</b> POWER YOGA Enrico
		<b>13.15-14.00</b> GROUP CYCLING Daria		<b>13.15-14.00</b> GROUP CYCLING Stefano	<b>13.30-14.15</b> FLUID YOGA Enrico
<b>17.15-18.15</b> FIT BOXE Filippo	<b>17.30-18.15</b> CYCLING STRENGTH Alessandro		<b>17.30-18.15</b> FLUID YOGA Enrico	<b>17.15-18.15</b> FIT BOXE Filippo	
<b>18.30-19.15</b> FAT BURNING Luisa	<b>18.30-19.15</b> POSTURAL PILATES Luisa	<b>18.30-19.15</b> FAT BURNING Luisa	<b>18.30-19.15</b> POWER YOGA Enrico	<b>18.30-19.15</b> CYCLING STRENGTH Alessandro	
<b>19.30-20.15</b> GROUP CYCLING Stefano	<b>19.30-20.15</b> CROSS TRAINING Stefano	<b>19.30-20.15</b> GROUP CYCLING Daria	<b>19.30-20.15</b> CROSS TRAINING Stefano		

Prenotazione obbligatoria alla lezione a cui si intende partecipare tramite **App Avalon Wellness**. È possibile iscriversi fino al momento di inizio, la disdetta deve pervenire entro 24 ore prima. Disdette non pervenute e/o fuori orario rimarranno addebitate. Le lezioni con meno di 4 iscritti saranno annullate e ne verrà data comunicazione, a mezzo notifica, con un preavviso minimo di 6 ore (salvo emergenze) tramite l'App Avalon Wellness e l'ingresso verrà automaticamente riaccreditato.

## MEDICAL FITNESS

Nuovo programma ideato e messo in atto dai qualificati fisioterapisti di Avalon. Questo corso è dedicato a chi desidera migliorare la propria salute fisica attraverso esercizi mirati e supervisionati da esperti del settore.

**Prevenzione e Riabilitazione:** esercizi specifici per prevenire e trattare problemi muscolari e articolari, con particolare attenzione alla salute della schiena e alla prevenzione della sarcopenia. Include anche programmi per la continuazione della terapia dopo interventi chirurgici alla colonna vertebrale o a episodi di dolore a essa connessi.

**Tonificazione e Mobilità:** programmi di allenamento studiati per rafforzare e tonificare i muscoli, migliorare la flessibilità, aumentare la mobilità articolare e potenziare l'equilibrio.

**Assistenza Professionale:** ogni sessione è supervisionata dai fisioterapisti di Avalon, per garantire un approccio sicuro, efficace e personalizzato sulla base delle esigenze del cliente:

- problemi di schiena e loro prevenzione
- miglioramento dell'equilibrio e contrasto della sarcopenia, ossia la perdita massa muscolare
- necessità di supporto nella prevenzione e nella gestione del dolore alla colonna vertebrale o nel recupero post-intervento
- miglioramento della propria salute generale attraverso esercizi mirati e sicuri

## BODY BALANCE

Programma di allenamento completo e a bassa intensità. Un corso pensato per chi desidera migliorare la propria tonicità muscolare e la mobilità, senza stressare eccessivamente il corpo.

**Tonificazione Muscolare:** esercizi mirati per rafforzare e tonificare ogni parte del corpo.

**Miglioramento della Mobilità:** esercizi di mobilità fluidi e controllati con lo scopo di aumentare la flessibilità e migliorare la postura.

**Benessere Generale:** percorso con approccio olistico, che combina elementi di ginnastica dolce e stretching, volto a ottenere un corpo più armonioso e una mente serena.

Adatto a persone di tutte le età e livelli di fitness, a chi cerca un allenamento completo ma non troppo intenso e a chi desidera un ambiente accogliente e professionale.

## CYCLING STRENGTH

Sessioni di ciclismo indoor combinate con la potenza degli esercizi di forza, che alternano allenamenti di cardio intenso e sessioni di potenziamento muscolare, per offrire un allenamento completo e dinamico.

Il corso è progettato per chi desidera migliorare la resistenza cardiovascolare, aumentare la forza muscolare e bruciare calorie in modo efficace, tutto in una singola sessione di 50 minuti.

## CROSS TRAINING

Allenamento ad alta intensità dove vengono alternati esercizi derivanti dall'allenamento funzionale, dal callistenco, dal mondo della pesistica alternati ad esercizi puramente cardio.

## FAT BURNING

Allenamento con variazioni di intensità in grado di bruciare i grassi e scolpire i muscoli con esercizi che interessano tutto il corpo.

**Obiettivi e benefici del corso:** migliorare forza, destrezza, agilità, equilibrio incrementando la capacità cardiovascolare, avendo come risultato un fisico più forte e tonico.

Un corso intenso, che risulta anche stimolante e divertente, perché fatto in gruppo, adatto a tutte le persone sane che non abbiano patologie importanti e che dispongano di un minimo di preparazione fisica.

## POSTURAL PILATES

Metodo di allenamento che trae ispirazione dallo yoga e dal pilates stesso e che incoraggia l'uso della mente, per acquisire una maggiore consapevolezza nell'esecuzione dei movimenti e del respiro. Esercizi concatenati da eseguire sia in stazione eretta che a terra, in modo armonioso e fluido, con il conseguente miglioramento della postura.

**Obiettivi e benefici del corso:** tonificare e rinforzare in generale la muscolatura, con particolare attenzione a quella profonda del "core", ossia la parte centrale del corpo, e migliorare la flessibilità, ponendo attenzione ad una corretta respirazione. Adatto a tutte le persone sane o con lievi patologie. Sarà comunque cura dell'insegnante modulare la lezione e renderla accessibile a tutti i partecipanti.

## FLUID YOGA

Corso dedicato a chi ha bisogno di staccare la presa, perfetto per chi sta cercando un'attività fisica per rallentare i ritmi frenetici della vita, diventare più flessibile e riconnettersi con il proprio respiro.

## POWER YOGA

Pratica che si focalizza sul risveglio del pieno potenziale del corpo e della mente.

Il corso consente di raggiungere livelli di flessibilità e di forza estremamente elevati e di imparare ad usare la muscolatura nella sua interezza.

## GROUP CYCLING

Programma di allenamento basato sulle tecniche di pedalata su bici statica a ritmo di musica. Si coniugano allenamento, aerobico e anaerobico, divertimento e sicurezza.

L'ICY program trasferisce su bici statica, Technogym Group Cycle Bike, le andature classiche del ciclismo, adattate al ritmo di musica.

## FIT BOXE

Corso volto ad apprendere le tecniche base della nobile arte. L'allenamento prevede esercizi aerobici e circuiti di potenziamento per l'addome, che renderanno il fisico tonico e scolpito, tramite la pratica di movimenti eleganti e precisi.

Oltre a miglioramenti estetici, questo tipo di allenamento porta ad un maggiore controllo del proprio corpo e della propria mente, una più elevata autostima e una notevole diminuzione dello stress.