

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					<b>9.30-10.15</b> <b>ACQUABIKE</b> Daria	
<b>11.15-12.00</b> <b>ACQUAGYM</b> Daria	<b>11.15-12.00</b> <b>ACQUAENERGY</b> Ana Maria	<b>11.15-12.00</b> <b>ACQUAGYM</b> Stefano	<b>11.15-12.00</b> <b>ACQUAENERGY</b> Gloria	<b>11.15-12.00</b> <b>A.WELLNESS</b> Daria	<b>10.30-11.15</b> <b>ACQUABIKE</b> Daria	<b>10.00-10.45</b> <b>A.WELLNESS</b> Ana Maria
			<b>13.00-13.45</b> <b>ACQUABIKE</b> Stefano			
<b>18.30-19.15</b> <b>ACQUABIKE</b> Stefano	<b>18.30-19.15</b> <b>ACQUACIRCUIT</b> Stefano	<b>18.30-19.15</b> <b>ACQUA CYCLING</b> Daria	<b>18.30-19.15</b> <b>ACQUAGYM</b> Stefano	<b>18.30-19.15</b> <b>ACQUATONIC</b> Luisa		
<b>19.30-20.15</b> <b>ACQUAGYM</b> Stefano	<b>19.30-20.15</b> <b>ACQUABIKE</b> Daria		<b>19.30-20.15</b> <b>ACQUABIKE</b> Daria			

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 15 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.

## ACQUAGYM

Un allenamento divertente che coinvolge tutto il corpo, riportando in acqua i movimenti che si eseguono solitamente in palestra sfruttando lo sforzo derivato dalla resistenza dell'acqua.

È adatto a tutti, anche alle donne in gravidanza, migliora il microcircolo, la tonicità e il benessere fisico in generale.

## ACQUATONIC

Corso mirato a ottenere un corpo più tonico, grazie a esercizi che sfruttano la resistenza dell'acqua con l'ausilio di pesi, guanti, tubi e altri piccoli attrezzi.

Gli obiettivi del corso sono la generale tonicità fisica e il miglioramento del microcircolo, grazie al massaggio creato dall'acqua durante l'esecuzione degli esercizi.

I benefici diretti saranno braccia, gambe, glutei e addome più tonici, senza alcuno stress per le articolazioni, trattandosi di un'attività svolta in assenza di gravità.

Corso intenso, ma adatto a tutte le persone senza gravi e particolari problematiche fisiche.

## ACQUACIRCUIT

Programma di allenamento innovativo che combina i benefici dell'esercizio in acqua con la varietà e l'intensità dell'allenamento a circuito. Ideato per coinvolgere tutti i gruppi muscolari, il corso è adatto a persone di ogni età e livello di preparazione fitness.

Durante le sessioni, i partecipanti lavoreranno su specifici aspetti del fitness, come la forza, la resistenza, la flessibilità e la coordi-

nazione. L'acqua offre una resistenza naturale che intensifica l'allenamento, riducendo al contempo l'impatto sulle articolazioni.

I nostri istruttori qualificati guidano ogni sessione con entusiasmo, assicurando che l'allenamento sia efficace ma anche divertente e stimolante.

## ACQUABIKE

Un allenamento in acqua, in sella ad una bicicletta stazionaria, immersa nella nostra splendida piscina.

A ritmo di musica, verranno eseguiti esercizi che coinvolgeranno tutto il corpo, sfruttando la necessità di eseguire il movimento della pedalata e la resistenza dell'acqua.

Poiché il corpo è parzialmente immerso nell'acqua, gran parte della forza di gravità verrà "annullata" permettendo a tutti di allenarsi senza rischio di infortuni o sollecitazioni articolari.

Essendo un'attività aerobica è dedicata a tutti coloro che desiderano migliorare il sistema cardiocircolatorio, migliorare il metabolismo, bruciare calorie, ripristinare il tono muscolare e contrastare gli inestetismi e la ritenzione idrica.

## ACQUAENERGY

Corso ideato per chi desidera un allenamento acquatico energico e rinvigorente. Un programma che combina elementi di aerobica in acqua con esercizi di resistenza, creando una sessione di fitness completa che migliora sia la forza che la resistenza cardiovascolare.

Adatto a tutti i livelli di abilità, il corso sfrutta

la naturale resistenza dell'acqua per offrire un allenamento a basso impatto, gentile sulle articolazioni, ma altamente efficace nel tonificare i muscoli e bruciare calorie.

Istruttori esperti guidano i partecipanti, attraverso movimenti ritmici e coreografati, accompagnati da una selezione musicale vivace, per mantenere alta la motivazione e il divertimento.

## ACQUA WELLNESS

Programma di allenamento a corpo libero a ritmo di musica che sfrutta l'acqua come elemento in cui svolgere esercizi in sicurezza e senza impatto per le articolazioni.

## ACQUACYCLING

Un allenamento in acqua, in sella a una bicicletta stazionaria, immersa nella nostra splendida piscina. A ritmo di musica, verranno eseguiti una serie di esercizi, che coinvolgeranno tutto il corpo.

Tramite l'ausilio di piccoli attrezzi verrà potenziata la parte superiore, mentre variazioni di ritmo e di posizione in sella agiranno su quella inferiore, sfruttando al massimo la resistenza dell'acqua, al fine di ottenere i migliori risultati.

Poiché il corpo è parzialmente immerso nell'acqua, gran parte della forza di gravità verrà "annullata", permettendo a tutti di allenarsi senza rischio di infortuni o sollecitazioni articolari.

Allenamento rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare il sistema cardiocircolatorio, aumentare il metabolismo, bruciare calorie, ripristinare il tono muscolare e contrastare gli inestetismi e la ritenzione idrica.