

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15-10.00 MEDICAL FITNESS Francesco	9.15-10.00 GYM TONIC Gloria			9.15-10.00 MEDICAL FITNESS Francesco	9.15-10.00 FAT BURNING Luisa
	10.15-11.00 BODY BALANCE Gloria			10.15-11.00 BODY BALANCE Gloria	10.15-11.00 POSTURAL PILATES Luisa
17.15-18.15 FIT BOXE Filippo	17.30-18.15 CYCLING STRENGTH Alessandro			17.15-18.15 FIT BOXE Filippo	
18.30-19.15 FAT BURNING Luisa	18.30-19.15 POSTURAL PILATES Luisa	18.30-19.15 FAT BURNING Luisa	18.15-19.15 YOGA VINYASA Michela	18.30-19.15 CYCLING STRENGTH Alessandro	
19.30-20.15 GROUP CYCLING Stefano	19.30-20.15 CROSS TRAINING Stefano		19.30-20.15 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 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.

MEDICAL FITNESS

Programma ideato in collaborazione con i fisioterapisti di Avalon, si rivolge a chi desidera migliorare la propria salute fisica attraverso esercizi mirati e supervisionati da un professionista del settore per garantire un approccio sicuro, efficace e personalizzato sulla base delle esigenze del cliente.

Gli esercizi che vengono proposti sono specifici per prevenire e trattare problemi muscolari e articolari, con particolare attenzione alla salute della schiena e alla prevenzione della sarcopenia e per la continuazione della terapia dopo interventi chirurgici alla colonna vertebrale o a episodi di dolore a essa connessi. Il programma di allenamento è studiato per rafforzare e tonificare i muscoli, migliorare la flessibilità, aumentare la mobilità articolare e potenziare l'equilibrio.

Si tratta del corso ideale per chi ha problemi alla schiena o li vuole prevenire, per chi desidera migliorare l'equilibrio e contrastare la perdita di massa muscolare e per chi desidera un miglioramento della propria salute in generale attraverso esercizi mirati e sicuri.

GYM TONIC

Programma di allenamento dinamico pensato per chi desidera tonificare e rafforzare gambe, glutei e addome. Attraverso esercizi mirati di resistenza e potenza, il programma alterna fasi di alta e bassa intensità per stimolare i muscoli e favorire quindi il miglioramento della forza e della resistenza. Adatto a chi vuole ottenere risultati visibili in termini di definizione muscolare, il corso permette di adattarsi ai diversi livelli di preparazione fisica, garantendo un lavoro completo e progressivo. Ideale per chi cerca un allenamento vario e stimolante, che sfida il corpo e aiuta a migliorare la postura e la tonicità muscolare.

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.

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.

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.

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.

CROSS TRAINING

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

YOGA VINYASA

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.

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.

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.