



ORARIO CORSI **SALA**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.15-10.05 MEDICAL FITNESS Francesco		9.15-10.05 MEDICAL FITNESS Francesco		9.15-10.05 FAT BURNING Luisa
10.15-11.05 BODY BALANCE Gloria		10.15-11.05 BODY BALANCE Gloria		10.15-11.05 TOTAL BODY Gloria	10.15-11.05 POSTURAL PILATES Luisa
13.15-14.05 CIRCUIT TRAINING Alessandro				13.15-14.05 GROUP CYCLING Stefano	
17.30-18.20 YOGA Michela	17.30-18.20 CYCLING STRENGTH Alessandro		17.30-18.20 CYCLING STRENGTH Alessandro		
18.30-19.20 FAT BURNING Luisa	18.30-19.20 POSTURAL PILATES Luisa	18.30-19.20 TOTAL BODY Ana Maria	18.30-19.20 YOGA Michela	18.30-19.20 TOTAL BODY Ana Maria	
19.30-20.20 GROUP CYCLING Stefano	19.30-20.20 CROSS TRAINING Stefano	19.30-20.20 GROUP CYCLING Stefano	19.30-20.20 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.

CROSS TRAINING

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

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.

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.

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.

BODY BALANCE

Allenamento a media intensità che unisce forza, coordinazione, equilibrio e mobilità. Attraverso l'esecuzione di esercizi specifici, fluidi e controllati, si andranno a stimolare tutti i gruppi muscolari in modo da rendere l'allenamento completo ed efficace anche mediante l'utilizzo di tecniche di allungamento e di stretching. Ideale per migliorare la resistenza della muscolatura e la sua elasticità.

TOTAL BODY

Allenamento completo a 360°. Attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, si andrà a lavorare per migliorare la forza, la resistenza e la mobilità. Sequenze varie e ritmo moderato miglioreranno tonicità, postura e capacità cardiovascolare.

YOGA

Attraverso la guida dell'insegnante ad ogni lezione verrà proposto un percorso di esercizi propri di questa disciplina utili a migliorare la postura, la tonicità muscolare e il proprio equilibrio psicofisico. Nella pratica di questa disciplina si fluisce lentamente e consapevolmente tra le Asana (posizioni), seguendo il ritmo del respiro.

CIRCUIT TRAINING

È un allenamento dinamico e versatile che combina esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi come manubri e kettlebell. Strutturato in stazioni, alterna esercizi di forza, resistenza e cardio per migliorare la forma fisica complessiva. Ogni sessione, intensa e coinvolgente, è adattabile, con modifiche personalizzate ad ogni capacità e livello. Perfetto per chi cerca un allenamento completo. Grazie alle competenze dell'istruttore, i risultati e i progressi dell'allenamento saranno visibili già dalle prime sessioni.

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.