

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					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
	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 TOTAL BODY Ana Maria	
19.30-20.20 GROUP CYCLING Stefano	19.30-20.20 CROSS TRAINING 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.

CROSS TRAINING

Allenamento ad alta intensità dove vengono alternati esercizi derivanti dall'allenamento funzionale, dal callistenico, 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.

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.