AVALON® WELLNESS & MEDICAL

ORARIO CORSI **SALA** E **WBS**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					9.15–10.05 **FAT BURNING** Luisa	
10.15–11.05 **BODY BALANCE** Gloria	10.15–11.05 **POSTURALE** Simone	10.15–11.05 **PILATES MOBILITY** Gloria	10.15–11.05 **POSTURALE** Simone	10.15–11.05 **BODY BALANCE** Gloria	10.15–11.05 **POSTURAL PILATES** Luisa	10.15–11.05 **HYBRID TRAINING** Nicolò
11.15–12.05 **PILATES MOBILITY** Gloria	11.15–12.05 **WBS** Simone		11.15–12.05 **WBS** Simone			
13.15–14.05 **CIRCUIT TRAINING** Alessandro				13.15–14.05 **GROUP CYCLING** Stefano G.		
16.30–17.20 **WBS** Luisa	16.30–17.20 **HYBRID TRAINING** Alessandro	16.30–17.20 **WBS** Luisa				
17.30–18.20 **YOGA** Michela	17.30–18.20 **CYCLING STRENGTH** Alessandro	17.30–18.20 **HYBRID TRAINING** Alessandro	17.30–18.20 **CYCLING STRENGTH** Alessandro	17.30–18.20 **HYBRID TRAINING** Ana Maria		
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 **HYBRID TRAINING** Nicolò	18.30–19.20 **TOTAL BODY** Ana Maria		⚠ I **CORSI WBS** non sono compresi nell'abbonamento **CORSI SALA**
19.30–20.20 **GROUP CYCLING** Stefano G.	19.30–20.20 **CIRCUIT TRAINING** Stefano C.	19.30–20.20 **GROUP CYCLING** Stefano G.	19.30–20.20 **CIRCUIT TRAINING** Nicolò			

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.

PILATES MOBILITY

Allenamento a bassa-media intensità che combina elementi di Pilates, ginnastica posturale, mobilità e stretching. La lezione parte da esercizi di respirazione e allungamento, per poi proseguire con movimenti fluidi e controllati dedicati alla mobilità articolare e al rinforzo muscolare.

Particolare attenzione viene data alla muscolatura addominale e al pavimento pelvico, lavorando sulla stabilità, sulla postura e sulla capacità di mantenere e controllare le diverse posizioni.

Un allenamento completo ma delicato, senza movimenti bruschi, pensato per migliorare mobilità, flessibilità, controllo e benessere del corpo.

HYBRID TRAINING

Allenamento ad alta intensità che alterna fasi di corsa ad esercizi funzionali, ispirati alle principali prove delle gare HYROX.

Ideale sia per chi si prepara alla competizione sia per chi ama l'allenamento ibrido e cerca un'attività completa, senza concentrarsi esclusivamente sul cardio o sulla forza.

Un corso coinvolgente per sviluppare resistenza, potenza e capacità di gestire lo sforzo.

POSTURALE

Il programma si concentra sul rinforzo muscolare, con particolare attenzione alla schiena e alla muscolatura che sostiene la colonna vertebrale. Gli esercizi di mobilità articolare, allungamento ed equilibrio aiutano a migliorare la flessibilità, la coordinazione e il controllo del corpo.

Le attività vengono proposte con gradualità, nel rispetto delle capacità individuali, per favorire movimenti più fluidi e una maggiore stabilità anche nella vita quotidiana.

Ideale per chi desidera mantenersi attivo, migliorare le proprie abitudini posturali e contrastare la rigidità legata alla sedentarietà, attraverso un lavoro attento e progressivo.

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.

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.

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.

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.

WELLBACK SYSTEM

Il Metodo apprezzato per la sua efficacia nel ridurre il mal di schiena attraverso trazioni delicate e movimenti controllati. La panca WellBack System consente di svolgere un'ampia gamma di attività.