BVLGARI
HOTEL MILANO

WORKSHOP
GYMNASIUM

adidas

WORKSHOP

LA META DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

L'obiettivo di creare un corpo sano ed anche una mente sana, è il motore che ci conduce in tutto ciò che facciamo.
Nel lusso e nella esclusiva quiete dell'Hotel Bulgari di Milano, sorge un vero e proprio laboratorio del benessere guidato dal fondatore Lee Mullins e dal suo team di tecnici altamente qualificati.

Il team si avvale di un approccio unico per elevare al massimo il tono, lo stato di salute e quindi la gioia dei clienti. Ogni trainer è specializzato in una tipologia di allenamento one to one per perfezionare l'aspetto e la funzionalità del corpo. Il protocollo inizia sempre dall'Esame Strutturale studiato da Workshop, che prevede delle valutazioni specifiche del corpo, fondamentali per creare il perfetto programma di allenamento personalizzato per raggiungere il massimo delle potenzialità.

"Siamo qui per aiutarvi ad ottenere cambiamenti significativi del vostro corpo e della vostra mente, quindi... al lavoro!"

THE DESTINATION FOR MOVEMENT

Creating healthy bodies and healthy minds is what drives us in all we do. From the quiet luxury of Milan's Bulgari Hotel, a real workshop is in progress, led by founder Lee Mullins and his team of highly experienced and qualified performance coaches. The team have a unique approach aimed at maximizing the tone, health and happiness in every one of our clients. Each trainer specializes in a variety of one-to-one training methods designed to refine the way your body looks and feels. Our specialist induction process involves the Workshop Framework Assessment, a unique series of body evaluations that helps us create the perfect workout programme for you, in order for you to reach your best potential.

We're here to help you make meaningful changes to your body and soul, Let's get to work.

Lee Mullins, Workshop Founder

ESERCIZIO ED ANALISI NUTRIZIONALE E GENETICA

Il nostro Esame Genetico individuale è il varco verso una salute ottimale. Da un semplice campione preso dal cavo orale si ottiene un report dei propri marcatori genetici responsabili del tipo di metabolismo e del livello di consumo dell'energia fisica. Si ottiene così un piano personalizzato ed un regime di allenamento costruito sul proprio corredo genetico. *Test e colloquio iniziale* 30 *minuti* €400

EXERCISE AND NUTRITION GENETIC ANALYSIS

Our individual genetic data is the gateway to optimal health. After providing a simple cheek swab, a detailed, tailored report analyzing your genetic markers known to impact metabolism, exercise and energy use is created. It informs you how much fat is absorbed from your dietary intake, how effective different exercise is for your genetic makeup and the optimum intensity of exercise to maximize fat-burning; there is also a bespoke supplement plan aimed at maintaining energy levels, burning body fat and creating lean muscle. 30 minutes and first consultation €400

FMS: SCREENING FUNZIONALE DEL MOVIMENTO

Test utilizzato dagli atleti professionisti per individuare la flessibilità del corpo estrapolandone le asimmetrie e gli eventuali scompensi posturali.
Vengono esaminati sette tipi di movimento per identificare eventuali limitazioni in merito a forza, stabilità e mobilità. Ciò consente la creazione di un piano individuale di lavoro senza rischio di danni e che aiuta a ribilanciare il corpo ed ottenere una performance ottimale. 1 *ora di allenamento individuale* €130

FMS: FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Documenting the body's movement patterns to highlight asymmetries and imbalances, this test is used by professional athletes to determine the most effective training program for optimum movement. Seven movements are assessed to help identify any limitations in strength, stability and mobility, helping create a detailed individual workout plan that decreases the risk of injury when you train that helps rebalance the body and ensure optimum performance. 1 hour one-to-one training session €130

PERSONAL TRAINING

I nostri personal trainers sono esperti nel motivare i clienti ad ottenere risultati visibili e duraturi. Sono specializzati nella creazione di piani di allenamento su misura, stimolanti e dinamici, per raggiungere gli obiettivi desiderati, qualsiasi essi siano: dalla perdita di peso alla tonificazione; dalla riabilitazione allo sviluppo di una muscolatura slanciata ed armoniosa oppure per allenarsi in maniera intensiva per una maratona. 1 *ora di allenamento individuale* €130

PERSONAL TRAINING

Our personal trainers are experts at motivating their clients to achieve visible, lasting results. We specialize in designing customized workouts that achieve your desired goals, whatever they are – from losing weight, toning and recovering from an injury right up to creating lean muscle or training for a marathon. 1 hour one-to-one training session €130

DYNAMIC PILATES

Grazie alla combinazione di sforzo fisico, allungamento ed esercizi di rilassamento, il Pilates attenua l'attrito sui legamenti e sulle giunture correggendo la postura e creando una forma fisica atletica ma snella e slanciata. Offriamo sia sessioni di Pilates classico sia il moderno Dynamic Pilates con sequenze di esercizi a ad più alto ritmo che operano sulla flessibilità di tutto il corpo. 1 *ora di allenamento individuale* €130

DYNAMIC PILATES

Combining strength, stretching and relaxation exercises, Pilates minimizes pressure on the joints and corrects poor posture, creating an athletic physique without adding bulk. We offer both classical Pilates and the more modern Dynamic Pilates for all-over body-conditioning and flexibility. 1 hour one-to-one training session €130

YOGA

I benefici dello Yoga sono documentati nei secoli e variano dall' aumento della forza fisica e della flessibilità alla concentrazione ed al miglioramento delle abilità respiratorie. Adatto a tutti i livelli di mobilità fisica, esso non necessita di particolari attrezzature ed ha infinite possibilità di apprendimento delle tecniche. Ognuno dei nostri professionisti ha una sua specialità ed adatterà le tecniche ai bisogni dell'ospite. 1 *ora di allenamento individuale* €130

YOGA

Yoga's benefits have been documented for centuries and range from improved flexibility and strength to better concentration and enhanced breathing capacity. Suitable for just about anyone of any ability, it can be practiced with no special equipment or venue, and there is no end to mastering the techniques. Each of our experienced practitioners has their own specialty and will adapt techniques to your individual needs. One-to-one private sessions take place in our private yoga suite or in the comfort of your own room. 1 hour one-to-one training session €130

NUOTO

È fra i migliori metodi di allenamento per coinvolgere il corpo in maniera totale. Il nuoto dona un naturale senso di benessere. Esso inoltre migliora la capacità del corpo di bruciare grassi, rinforza la resistenza polmonare e tonifica l'intero fisico. In più l'assenza di gravità in acqua protegge dagli attriti presenti nei classici metodi di allenamento. 1 *ora di allenamento individuale* €130

SWIMMING

As one of the most effective ways to work the entire body, swimming is hard to beat. It improves the body's ability to burn fat, strengthens breathing and tones the entire body, and as your weight is supported by the water, injuries are rare. Swimming also brings about a sense of mental wellbeing. 1 hour one-to-one training session €130

BULGARI HOTEL MILANO
VIA PRIVATA FRATELLI GABBA, 7B 20121 MILANO - ITALIA - T. +39 02 805 805 200 - F. +39 02 805 805 222
spa@bulgarihotels.com - www.bulgarihotels.com

BVLGARI
HOTEL MILANO