Proposta 1 notte, 2 giorni attività - Livello benessere Fitness

Finalità e caratteristiche:

il pacchetto comprende un Corso completo di Nordic Walking in un hotel molto carino all' interno del territorio delle Dolomiti. E' rivolto a tutte le persone che desiderano praticare uno sport all' aria aperta, in ogni luogo e quando ne hanno voglia, ovvero libertà a 360 gradi. E' adatto a tutte le età, non servono doti particolari, chiunque può praticarlo dopo aver effettuato il Corso, si può fare al parco cittadino, nelle strade sterrate, in città, in montagna, su mulattiere e sentieri, in spiaggia. I benefici sono molteplici, dallo stare subito bene, calo del peso e della pancetta, tonificazione di tutti i muscoli del corpo, rafforzamento delle proprie capacitò motorie, recupero della forma fisica. Il Nordic Walking è consigliato e tutti coloro che, per qualsiasi motivo devono praticare delle terapie riabilitative a seguito di traumi o interventi subiti. La location è l' **Hotel Miramonti** di Claut, tre stelle che si distingue per la cura e l' accoglienza dell' ospite, negli ultimi anni sta diventando punto di riferimento per tutti coloro che amano la montagna solitaria e selvaggia. Nelle vicinanze si trovano il Campanile di Val Montanaia, il Lago di Barcis, la Diga del Vajont, 1 ora da Cortina d' Ampezzo, 1 ora e 30 da Venezia.

Programma:

1° giorno: arrivo, conoscenza Istruttore di Nordic Walking, briefing inerente l' attività, consegna bastoncini, Lezione Base di Nordic Walking, pranzo al sacco, pomeriggio, escursione di Nordic Walking, rientro in hotel, pernottamento.

2° giorno: colazione, Lezione di Nordic Walking Tecnica 1 e Tecnica 2, pranzo al sacco, escursione di Nordic Walking, rientro, doccia, partenza.

Validità: da Marzo a Novembre.

La quota comprende: 1 soggiorno B/B, uso dei bastoncini da Nordic Walking, assistenza Istruttore di Nordic Walking ANWI, noleggio gratuito dei bastoncini, possibilità di acquisto dei bastoncini a prezzo convenzionato, camera in hotel a disposizione fino alla partenza.

La quota non comprende: bevande ed extra in hotel, pranzi al sacco (disponibili a richiesta), eventuali trasferimenti da e per i luoghi oggetto dell' attività

Numero min: 2 persone, trattasi di attività di gruppo il quale potrà essere formato dall' organizzazione

Difficoltà: bassa, attività per tutti

Costo: € 149,00 cadauno

Tutto sul Magnifico mondo del Nordic Walking

Attrezzatura ed abbigliamento adeguati per questo sport li trovi da Nico' S alp a Roveredo in Piano

Con 39,00 Euro in più hai un pernottamento all' hotel Miramonti di Claut con abbondante prima colazione a buffet, pensaci e prenota!

Informazioni e prenotazioni