

Promos Walking Camp - Madonna di Campiglio - 13-19 giugno 2021

Una settimana dedicata al **Fitwalking** e al **Nordic Walking** nel bellissimo scenario delle Dolomiti del Brenta, rivolta non solo a chi già pratica queste discipline, ma anche a coloro che desiderano avvicinarsi a queste attività. Si tratta di sport alla portata di tutti, che offrono molteplici vantaggi per la salute, e si adattano perfettamente a chi desidera tenersi in forma.



Guidati dai nostri Coach, **Gigi Mastrangelo e Alberto Saccani**, ogni giorno verranno proposte attività in cui il filo conduttore sarà il CAMMINO e il BENESSERE.

A seconda del livello e delle vostre esigenze, ci saranno corsi sulla tecnica base; lezioni di perfezionamento con analisi individuale dell'errore utilizzando apparecchiature video; sessioni di potenziamento muscolare; attività di cammino con la musica; sedute di ginnastica e stretching.

Il programma prevede anche **escursioni** giornaliere che ci permetteranno, attraverso sentieri panoramici e con basse difficoltà tecniche, di scoprire questa valle e godersi il magnifico scenario delle montagne che circondano Madonna di Campiglio.

E' prevista una giornata in cui i praticanti del Fitwalking seguiranno le lezioni di Nordic Walking e viceversa.



Inoltre si potrà sperimentare il Mindful-Walking (senza o con bastoncini), ovvero la camminata consapevole, pratica dolce e non traumatica dai molteplici benefici, soprattutto se svolta immersi nella natura.

Sarete liberi di scegliere tra le diverse proposte per vivere la vostra settimana con il giusto equilibrio tra sport, natura e relax.

INFORMAZIONI:

Periodo: da domenica 13 giugno a sabato 19 giugno 2021 presso l'albergo **TH Golf Hotel** di Madonna di Campiglio (<http://www.montagnaestate.com/hotel/madonna-di-campiglio-th-golf-hotel/>).

Viaggio: con mezzi privati.

Attrezzatura: abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica e scarpe con suola scolpita per escursioni, zainetto. Attrezzatura per spa e piscina (se sarà possibile utilizzarla).



Quota: € 680,00/persona da versare tramite bonifico (dettagli all'iscrizione). Comprende: sistemazione in hotel 3 stelle in camera doppia con trattamento di mezza pensione per 6 giorni con bevande incluse. Su richiesta - con costo aggiuntivo di € 160 - camera singola (se disponibile). E' compresa anche la quota di accompagnamento per le escursioni e l'attività degli istruttori per tutte le altre lezioni da domenica pomeriggio a sabato mattina. Il Walking Camp è riservato ai tesserati Promos.

Chi non lo fosse, per partecipare, potrà tesserarsi al costo di 10€ (obbligatorio per legge il certificato medico per pratica sportiva non agonistica).

Staff: Istruttori di Nordic Walking e Fitwalking certificati; per le escursioni Guida iscritta a Collegio Regionale Guide Alpine Lombardia.

La quota non include: viaggio da e per la località, pranzi al sacco, spa e piscina, extra individuali e quanto non specificato.

Pre-iscrizioni: Entro il 15 aprile 2021, comunicando il vostro nominativo, un riferimento telefonico, e-mail a info@promositalia.it

Termine iscrizioni: entro 15 maggio 2021, salvo disponibilità Hotel e raggiungimento del numero minimo di partecipanti. La settimana è confermata con almeno 30 iscritti.

Per info tecniche:

Nordic Walking, Alberto Sacconi, T. 348 8892516, alberto.sacconi@milanonordwalk.it
Fitwalking, Gigi Mastrangelo, T. 345 9813174, mastrangelogigi@gmail.com



Per info e iscrizioni:
Segreteria organizzativa PromoS,
Viale San Michele del Carso 22 a Milano,
tel: 02-58325992
e-mail: info@promositalia.it
www.milanonordwalk.it