

# Promos Walking Camp - S. Caterina Valfurva - 12-18 giugno 2022

Una settimana dedicata al **Fitwalking** e al **Nordic Walking** nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, 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 Sacconi**, 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; laboratori sulla respirazione guidata; sedute di ginnastica e di 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 Santa Caterina Valfurva in alta Valtellina. Nelle giornate avremo modo di visitare Bormio e le sue terme, il ghiacciaio dei Forni, Livigno e altri luoghi incantati.

E' prevista una mezza giornata in cui i praticanti del Fitwalking seguiranno le lezioni di Nordic Walking e viceversa, per conoscere e scoprire una nuova disciplina.



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 12 giugno a sabato 18 giugno 2022 presso Hotel S.Caterina (3 stelle) in via Fraita,9 - S.Caterina Valfurva (SO). [www.hotelsantacaterina.info](http://www.hotelsantacaterina.info)

**Viaggio:** con mezzi privati.

**Attrezzatura:** abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica e scarpe con suola scolpita per escursioni, zainetto. Attrezzatura per spa e piscina per giornata facoltativa alle terme di Bormio.





**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 escluse. Su richiesta - con costo aggiuntivo di € 100 - 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.

Per partecipare al Walking Camp è obbligatorio essere tesserati a Promos; chi non lo fosse dovrà tesserarsi con un costo aggiuntivo di 20€.

**Staff:** Istruttori di Nordic Walking e Fitwalking certificati; per le escursioni Accompagnatore di media Montagna iscritto al Collegio Regionale Guide Alpine Lombardia.

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

**Pre-iscrizioni:** Entro il 15 aprile 2022, comunicando il vostro nominativo, un riferimento telefonico, e-mail a [info@promositalia.it](mailto:info@promositalia.it)

Termine iscrizioni: entro 20 maggio 2022, salvo disponibilità Hotel e raggiungimento del numero minimo di partecipanti. La settimana è confermata con almeno 25 iscritti.

**Per info tecniche:**

Nordic Walking, Alberto Saccani, T. 348 8892516, [alberto.saccani@milanonordwalk.it](mailto:alberto.saccani@milanonordwalk.it)

Fitwalking, Gigi Mastrangelo, T. 345 9813174, [mastrangelogigi@gmail.com](mailto:mastrangelogigi@gmail.com)



**Per info e iscrizioni:**

**Segreteria organizzativa PromoS,  
Viale San Michele del Carso 22 a Milano,  
tel: 02-38259580**

**e-mail: [info@promositalia.it](mailto:info@promositalia.it)**

**[www.milanonordwalk.it](http://www.milanonordwalk.it)**

**[www.promositalia.it](http://www.promositalia.it)**