

Promos Walking Camp - Gressoney La Trinitè (AO) - 15-18 giugno 2023

Quattro giorni in montagna dedicati al **Fitwalking** e al **Nordic Walking** in Valle d'Aosta, nella valle di Gressoney. E' una proposta 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; laboratori sulla respirazione guidata; sessioni di workout; sedute di ginnastica e di stretching.

Il programma prevede anche **escursioni** che ci permetteranno, attraverso sentieri panoramici e con basse difficoltà tecniche, di scoprire questa valle e godersi il magnifico panorama sulla catena del Monte Rosa che domina la vallata.



E' prevista anche la possibilità di sperimentare per i praticanti del Fitwalking una lezione di Nordic Walking e viceversa, per conoscere e scoprire una nuova disciplina.

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

INFORMAZIONI:

Periodo: da giovedì 15 giugno a domenica 18 giugno 2023

Hotel: Lo Scoiattolo (4 stelle) Località Tache, 6 - 11020 GRESSONEY LA TRINITE' (AO)
www.htlscoiattolo.com

Viaggio: con mezzi privati. In fase di iscrizione segnalate se avete la macchina a disposizione oppure se avete bisogno di un passaggio. Vi aiuteremo noi a creare degli equipaggi per poter utilizzare il minor numero di macchine possibile.

Attrezzatura: abbigliamento sportivo a strati, scarpe da ginnastica e zainetto.



Quota: € 410,00/persona da versare tramite bonifico (dettagli all'iscrizione). Comprende: sistemazione in hotel in camera doppia con trattamento di mezza pensione per 3 giorni con bevande escluse (acqua inclusa) - su richiesta camera singola (se disponibile) con costo aggiuntivo di € 80; quattro giornate di attività guidate dagli istruttori; escursioni con accompagnatore. Per coloro che non sono ancora iscritti a PROMOS, è necessario il versamento della quota di iscrizione di € 20, che include tessera all'ente di promozione sportiva OPES, assicurazione e t-shirt.

Documenti: Il partecipante deve essere in possesso di un certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

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, tassa di soggiorno e quanto non specificato.

Iscrizioni: Entro il **10 maggio 2023**, compilando il seguente

MODULO ISCRIZIONE ON LINE ([clicca qui](#))

Se entro il 10/5 raggiungeremo il numero minimo di 17 partecipanti vi verrà richiesto di perfezionare l'iscrizione con il pagamento della quota. Dopo tale data, a raggiungimento del n° minimo partecipanti, restano aperte le iscrizioni fino ad esaurimento posti disponibili.

Per info tecniche:

Nordic Walking
Fitwalking

Alberto Sacconi, tel. 348 8892516, alberto.sacconi@milanonordwalk.it
Gigi Mastrangelo, tel. 345 9813174, info.gigicoach@gmail.com



Per info e iscrizioni:

Segreteria organizzativa Promo.S. SSD a r.l.
viale San Michele del Carso 22, Milano
tel. 02-38259580

info@promositalia.it
www.milanonordwalk.it