**PROGRAMMA VACANZA “PERCORSI FITNESS PER IL BENESSERE MENTE-CORPO”**

**15-16-17-18 SETTEMBRE**

I “PERCORSI FITNESS PER IL BENESSERE MENTE-CORPO PROPONGONO SCHEMI TEMATICI DI LAVORO COMBINATI CHE ESALTANO I PRINCIPALI BENEFICI DELL’ATTIVITA’ MOTORIA, SFRUTTANDO IL SOLO PESO CORPOREO E SEMPLICI AUSILI COME TAPPETINI ED ELASTICI. QUESTE CARATTERISTICHE NE FANNO UNO STRUMENTO FACILMENTE ADATTABILE ALLE CAPACITA’ ED ALLE ESIGENZE DEL SINGOLO UTENTE.

**GIOVEDI 15 SETTEMBRE**

H 15 ARRIVO E REGISTRAZIONE

H 17-18 PRESENTAZIONE DEI PERCORSI FITNESS

H 18-19.15 WORKOUT DI BENVENUTO

H 20 CENA

**VENERDI 16 SETTEMBRE**

H 7-8 WORKOUT DEL RISVEGLIO

H 8.30 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA

H 13 PRANZO

H 17 I BENEFICI DI FORZA E RESISTENZA

H 18 WORKOUT FUNZIONALE

H 20 CENA

H 21.30 VIDEO A TEMA

**SABATO 17 SETTEMBRE**

H 7-8 WORKOUT DEL RISVEGLIO

H 8.30 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURASTICA

H 13 PRANZO

H 17 I BENEFICI DI COORDINAZIONE E FLESSIBILITA’

H 18 CIRCUIT TRAINING

H 20 CENA

**DOMENICA 18 SETTEMBRE**

H 7-8 WORKOUT DEL RISVEGLIO

H 8.30 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA

H 13.00 PRANZO

**NUMERO MINIMO 4 PERSONE**

**IL PREZZO A PARTIRE DA € 141,00 A PERSONA AL GIORNO**

**IL PREZZO INCLUDE CAMERA CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E COLAZIONE E CORSO**