

ONLY FOR WOMAN

Vuoi correre/camminare in un posto strepitoso? vuoi divertirti e rilassarti in compagnia? allora questo fa per te!

Gruppi per tutte le età e tutti i livelli (base, intermedio e avanzato).

Per info:
3388440815 Ela
elavventura@gmail.com



PROGRAMMA 11- 12 MAGGIO

SABATO

- Ore 9.00 Ritrovo ad Emarèse - AO
Ore 10.00 Corsa/camminata
Gag (tonificazione gambe, addome, glutei)
Stretching su una terrazza panoramica
Ore 13.00 Pranzo in trattoria (alimentazione controllata)
Ore 14.30 Corsa/camminata
Bas (tonificazione braccia, addome, spalle)
Facoltativo Terme Saint Vincent (30,00 euro non compreso nell'iscrizione)
Ore 19.00 Cena
Ore 20.00 Serata a sorpresa

DOMENICA

- Ore 8.00 Colazione
Ore 9.30 Corsa/camminata
Gag (tonificazione gambe, addome, glutei)
Ore 13.00 Pranzo in trattoria (alimentazione controllata)

Quota iscrizione: 120,00 euro (pensione completa)

