

Promos Walking Camp - Massaciuccoli (Lucca) - 11-14 aprile 2024

Quattro giorni in Toscana dedicati al **Fitwalking** e al **Nordic Walking**, in una meravigliosa area naturalistica della Versilia, sul mare Tirreno e a pochi passi dell'Oasi Lipu di Massaciuccoli. 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, **Alberto, Gigi, Patrizia e Simona**, 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. La maggior parte delle attività le faremo nella zona di Viareggio e Torre del Lago Puccini, sfruttando così la spiaggia e la pineta retrostante. La natura di tutta quest'area viene tutelata sino dal 1979, quando venne istituito il Parco Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli.

Il programma prevede un'**escursione** giornaliera che ci permetterà di visitare i luoghi più interessanti di quest'area.



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

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 11 aprile a domenica 14 aprile 2024

Soggiorno: Hotel Le Rotonde*** a Massaciuccoli (LU), in via del Porto 77.

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: € 400/persona, da versare tramite bonifico (dettagli all'iscrizione).

La quota comprende: sistemazione in hotel in camera doppia con trattamento di mezza pensione per 3 giorni, bevande escluse - camera singola su richiesta (se disponibile), con costo aggiuntivo di € 75; quattro giornate di attività ed escursioni guidate dagli istruttori.



Per partecipare al Walking Camp è obbligatorio essere tesserati a Promos; chi non lo fosse dovrà versare la quota aggiuntiva di € 20, che include la tessera all'ente di promozione sportiva OPES, l'assicurazione e gadget.

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, tassa di soggiorno, extra individuali e quanto non specificato.

Iscrizioni: entro il 23 febbraio 2024, compilando il seguente:
MODULO DI ISCRIZIONE ([clicca qui](#))
(compilare un modulo per ciascun partecipante)

Se entro il 23 febbraio raggiungeremo il n° minimo di 16 partecipanti, il Camp vi verrà confermato via E-mail e vi verrà richiesto di perfezionare l'iscrizione con il pagamento della quota tramite bonifico. Dopo tale data la partecipazione sarà possibile previa conferma da parte dello staff o segreteria di posti ancora disponibili.

Per info tecniche:

Nordic Walking
Fitwalking

Alberto Saccani, tel. 348 8892516, alberto.saccani@milanonordwalk.it
Simona Chiesa, tel. 345 9813174, s.chiesa@promositalia.it



Per info e iscrizioni:

Segreteria organizzativa PROMOS S.S.D. a r.l.
Viale San Michele del Carso 22, Milano
02 38259580

r.pasqualini@promositalia.it
www.milanonordwalk.it