

Fitwalking e Pilates
Agriturismo La Filanda
Manerba Del Garda, Montinelle
Via Del Melograno 35
20-21 ottobre 2018



Con Marcella Ravaglia, personal trainer (SNPT), istruttrice Pilates Matwork e Reformer, Amalia Colombo e Giovanni Longoni, Istruttori Fitwalking Metodo Damilano, 2 giorni di relax nella bellezza del Lago di Garda autunnale.

PROGRAMMA

Sabato 20 ottobre

- **h 7,30 ritrovo al parcheggio Parco della Trucca (spostamento a Manerba con mezzi propri)**
- **h 9,30-10,30 Pilates con Marcella**
- **h 11,30-12,30 Fitwalking con Amalia**
- **pranzo libero**
- **h 15,30-16,30 Fitwalking con Amalia**
- **h 17,30-18,30 Pilates con Marcella**
- **h 20 cena al ristorante Santo Gusto**

Domenica 21 ottobre

- **h7,30-8 colazione**
- **h9-10 Pilates con Marcella**
- **h11-13 Fitwalking con Amalia**
- **pranzo libero**
- **h16-17 Pilates con Marcella**
- **Rientro con mezzi propri**

INDISPENSABILE munirsi di tappetino, calze antiscivolo, scarpe da running e abbigliamento comodo.

PREZZI E MODALITA' DI PAGAMENTO

- **Quota di partecipazione Euro 220 a persona comprensive di pernottamento in camera doppia con bagno, cena del sabato,colazione della domenica, 4h Fitwalking e 4 h di Pilates in sala riservata. Non é prevista la possibilità di quote ridotte per chi non parteciperà a tutte le attività proposte.**
- **Numero massimo di partecipanti 10 persone.**
- **Si prega di segnalare la propria pre-iscrizione entro il 31 luglio contattando personalmente**

Marcella cell. 3334518664 marcellarosablu@yahoo.it

Amalia cell. 3395285956 amalia.colombo@yahoo.it

- **La conferma della propria partecipazione e il versamento dell'intera quota sono previsti entro e non oltre sabato 25 agosto.**
- **Nel caso non venisse raggiunto il numero minimo di 10 partecipanti, la quota sarà ricalcolata in base al numero di adesioni.**
- **Fino al 25 agosto é ammessa ai partecipanti la cancellazione del proprio soggiorno senza penali.**

Per precisazioni, esigenze e dettagli siamo a Vostra disposizione.

