



PROGRAMMA BOOT CAMP TRENTO SABATO 17 E DOMENICA 18 SETTEMBRE

Sabato 17 settembre:

- Ore 9.30 / 13.30

Lavoro specifico di forza con bilancieri e kettlebell e, a seguire, lavoro tecnico **su clubbell con protocolli Tacfit.**

- Nel pomeriggio per chi avrà piacere sarà possibile effettuare le seguenti attività:

- Ad appena 25 minuti da Trento si potranno noleggiare delle mountain bike ed effettuare delle escursioni presso il **"PAGELLA BY PARK"**, uno dei più belli ed attrezzati percorsi in mountain bike d'europa.

- Ad appena 30 minuti da Trento, si potrà effettuare parapendio in tandem sul lago di Molveno per un panorama mozzafiato delle dolomiti del Brenta.

Il tutto potrà essere effettuato tramite prenotazione presso la scuola di parapendio **"TANDEM FLY EXPERIENCE MOLVENO."**

- Per cena, chiunque abbia piacere, potrà unirsi a noi per una cena tipica al centro di Trento.

Domenica 18 settembre:

- Ore 9.00 partenza alla base degli impianti di risalita di Andalo (a 25 minuti da Trento).

Trekking fino al rifugio Dosson a 1450 mt. L'arrivo sarà previsto per le 11.30 circa.

Nella giornata sarà possibile portare anche bambini e la propria famiglia.

La zona è completamente attrezzata con parco divertimenti ed area relax anche per i più piccoli.

A seguito, dopo una piccola sosta inizierà un suggestivo **workshop di Flowfit** con sullo sfondo un fantastico sky line delle dolomiti.

Al termine della giornata (ore 16 circa) si potrà decidere se scendere a piedi o diversamente optare per una discesa in cabinovia.

Che ne pensi?

Ti aspettiamo!

Per ulteriori info e prenotazioni: infotacfititalia@gmail.com - opificiodelfitness@gmail.com - Tel.3476004065 (Alessio)