









Staff altamente qualificato al servizio dei Runners.

Un trattamento da veri professionisti.

Uno stage in preparazione alla gara di 10 km

Tecnica di Corsa







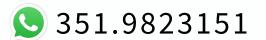


 Fisioterapisti e osteopati

Pettorale Renten



































poggio hotel

- Il Poggio Hotel ed il suo Staff saranno lieti di accogliervi nella loro location esclusiva in cui potrete rilassarvi tra un allenamento e l'altro e godere di tutti i comfort.
- Le camere sono ampie e curate ed il servizio impeccabile.
- Parcheggio riservato.
- Arenzano è un posto magico affacciato direttamente sul mare.

servizi

- Assistenza. Il nostro staff sarà a tua disposizione durante tutto il soggiorno.
- Fisioterapia. Un servizio di assistenza fisioterapica pre e post allenamento.
- Yoga. Una seduta in armonia con gli allenamenti
- Video Analisi. Uno strumento importantissimo per aiutarti a migliorare le tue performance.

pacchetti

Pacchetto da 2 Notti

(arrivo 6/5 - partenza 8/5)

Prezzo: **€280**

Pacchetto da 1 Notte

(arrivo 7/5 - partenza 8/5)

Prezzo: **€200**

Le quote comprendono:

Pernottamento

Pensione Completa

Kit di abbigliamento

Assistenza

Allenamenti guidati

Partecipazione alla





Venerdì

14.00 - Arrivo e Check-in

15.00 -18.00 - Allenamento

19.00 - Cena

21.00 - "Gestire le energie fisiche e mentali

in gara"

Sabato

7.30 - Colazione

8.30 - Arrivo clienti del sabato e check-in

9.45 - Allenamento

13.30 - Pranzo

16.00 - Mental training

17.00-19.00 - Allenamento (collaborazione

con Restart)

20.00 - Cena

21.00 - Tema a sorpresa

Domenica

7.30 - Colazione

8.30-10.00 - Riscaldamento guidato & Pre-Start

10.00 - Gara

12.30 - Pranzo

14.00 - Consegna videoanalisi, attestati

& Saluti finali



Per partecipare occorre essere in possesso

del <u>CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO DI</u>

TIPO "B" PER L'ATLETICA LEGGERA/PODISMO

e del **GREEN PASS RAFFORZATO**.



ISCRIVITI QUI!