

Fitness e benessere nel Gran Paradiso

Fine settimana dedicato al benessere e all'attività fisica: risveglio muscolare, aerobica nella natura, Nordic Walking, passeggiate rilassanti nel magico Parco del Gran Paradiso in compagnia di una Guida Escursionica e dell'Istruttrice Sara Trevisan.

10-11 luglio 2010 04-05 settembre 2010 - Cogne

Sabato: ore 10,00 ritrovo presso l'Hotel du Gran Paradis (***)
ore 10,30 risveglio muscolare
ore 11,00 attività di Nordic Walking fino a Sylvenoire
ore 13,30 grigliata mista al ristorante Sylvenoire
ore 14,30 passeggiata rilassante fino a Champlong
ore 16,00 rientro in albergo e Stretching
ore 16,30 Centro benessere dell'albergo

Domenica: ore 9,30 salita con la navetta a Valnontey
ore 10,00 risveglio muscolare e aerobica nella natura
ore 12,30 pranzo all'azienda agricola Pra Suppiaz
ore 14,00 passeggiata alla scoperta del Parco Nazionale
ore 16,00 rientro.

Costi: € 160,00 a persona (comprensivi di trattamento in mezza pensione con cena all'Hotel S. Orso, 2 pranzi e attività.)

Info e prenotazioni: [Trekkingcogne: info@trekkingcogne.com](mailto:info@trekkingcogne.com)
- Nicola 348 2308967