

# Promos Walking Camp - Rosolina a Mare (Ro) - 13-16 aprile 2023

Quattro giorni dedicati al **Fitwalking** e al **Nordic Walking** sulle splendide coste sabbiose di Rosolina a Mare, sul mare Adriatico e all'interno del Parco del delta del Po. 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, **Gigi, Alberto, 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 verranno svolte sulla spiaggia e nella pineta retrostante la zona dunare.

Il programma prevede anche un'**escursione** giornaliera che ci permetterà, attraverso strade sterrate e sentieri, di esplorare la zona del Delta del Po dove, proprio per tutelare il suo interesse naturalistico, è stato istituito un Parco Naturale.



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

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 13 aprile a domenica 16 aprile 2023 presso Hotel Milan (3 stelle) in Piazza S. Giorgio, 5, 45010 Rosolina Mare (RO) [www.hotelmilan.it](http://www.hotelmilan.it)

**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** € 390,00/persona da versare tramite bonifico (dettagli all'iscrizione). Comprende: sistemazione in hotel 3 stelle in camera doppia con trattamento di mezza pensione per 3 giorni con bevande escluse. Su richiesta - con costo aggiuntivo di € 75 - camera singola (se disponibile). E' compresa anche la quota di accompagnamento per le escursioni e l'attività degli istruttori per tutte le attività durante le quattro giornate. Per partecipare al Walking Camp è obbligatorio essere tesserati a Promos; chi non lo fosse dovrà tesserarsi con un costo aggiuntivo di 20€.



**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 al sacco, extra individuali e quanto non specificato.

**Iscrizioni:** Entro il 15 febbraio 2023, comunicando il vostro nominativo, un riferimento telefonico, e-mail compilando il seguente:

[MODULO DI ISCRIZIONE](#) (una scheda per ciascuna iscrizione).

La data del 15 febbraio ci serve per confermare o annullare l'iniziativa in base al numero di adesioni. Se verrà confermata vi verrà richiesta la caparra.

Termine iscrizioni: entro 9 aprile 2023, salvo disponibilità Hotel e raggiungimento del numero minimo di partecipanti. La settimana è confermata con almeno 16 iscritti.

**Per info tecniche:**

Nordic Walking, Alberto Saccani, T. 348 8892516, [alberto.saccani@milanonordwalk.it](mailto:alberto.saccani@milanonordwalk.it)  
Fitwalking, Gigi Mastrangelo, T. 345 9813174, [mastrangelogigi@gmail.com](mailto:mastrangelogigi@gmail.com)



**Per info e iscrizioni:**  
**Segreteria organizzativa PromoS,**  
**Viale San Michele del Carso 22 a Milano,**  
**tel: 02-38259580**  
**e-mail: [info@promositalia.it](mailto:info@promositalia.it)**  
**[www.milanonordwalk.it](http://www.milanonordwalk.it)**