RE-ACTIVITY con STARTREKK

Data Escursione: 11 Giugno 2021

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	mt
Ore :	1 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	km
Accompagnatore 1:	Giansante
Accompagnatore 2:	tutti

Vorresti avvicinarti al trekking ma ti senti fuori forma?
Ti piacciono le scalate hard ma non hai abbastanza fiato?
Vorresti fare di più ma ti cedono le gambe?

Startrekk ti ri-attiva! A grande richiesta un allenamento di venerdì, per chiudere la settimana in bellezza ed energia positiva prima di un weekend di trekking ?

Dopo una breve introduzione, inizieremo il nostro riscaldamento alternativo e poi via a lavorare dedicando la nostra attenzione specialmente ai muscoli che ci servono per il trekking...cioè tutti!!!

APPUNTAMENTO:

Venerdi 11 giugno, ore 19:00 laghetto dell'eur, davanti alla fermata EUR Palasport.

Durata: 1 ore circa

Cosa portare: asciugamano, acqua, tappetino, cambio ed un bel sorriso...al resto pensiamo noi.

Contributo : 5€

INFO: Azzurra 3391184411

Ti aspettiamo!!

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf