

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	0 mt
Ore :	2 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	0 km
Accompagnatore 1:	Giansante
Accompagnatore 2:	Picconi



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?

Startrek ti ri-attiva.

Torniamo con l'atteso appuntamento settimanale dal vivo per ritrovare energia e forma fisica con il nostro istruttore certificato, laureato in scienze motorie e istruttore FIN.

Ogni settimana una location diversa, per rigenerare gli occhi insieme al corpo.

APPUNTAMENTO:

sabato 17 aprile, ore 18:30 al laghetto dell'EUR, fermata Metro Eur Palasport

Ci dirigeremo insieme al parco per fare il nostro allenamento, in allegria, buona compagnia e rispettando tutte le normative vigenti per il Covid-19.

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!!!

Durata: 2 ore circa

Cosa portare: asciugamano, acqua, tappetino se ce l'hai ed un bel sorriso...al resto pensiamo noi.

Contributo : 5€

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

