

**Tabella Tecnica**

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	0 mt
Ore :	2 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	0 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?

Startrek ti ri-attiva!!

Dopo la scampagnata in compagnia di tutta la cricca Startrek, ci facciamo un bel allenamento al tramonto, nella meravigliosa cornice del parco degli acquedotti!

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:**

Sabato 1 maggio, ore 18:30 PARCO DEGLI ACQUEDOTTI.

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  
<https://www.startrek.it/pdf/tessera.pdf>