

Stage di allenamento creato per tutti coloro che aspirano ad imparare la tecnica del cammino in modo corretto ed efficace al fine di diventare uno stile di vita quotidiano e per godere dei benefici che tale pratica comporta e per chiunque si avvicini alla corsa o la pratici già, imparando o perfezionando, sia i principi dell'allenamento sia la tecnica, nel rispetto delle proprie caratteristiche psico-fisiche.

Opzione 2 notti / 3 giorni da Venerdì 28 a Domenica 30 agosto

Venerdì: arrivo a Porretta Terme nel pomeriggio con mezzi propri e sistemazione presso Hotel 3 stelle. Cena e pernottamento.

Sabato: colazione e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo e nel pomeriggio riprende l'allenamento con i due campioni. Cena e pernottamento.

Domenica: colazione e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo, pomeriggio libero e rientro.

Sistemazione: camere doppie o singole con supplemento.

€ 195
a persona

Opzione 1 notte / 2 giorni da Sabato 29 a Domenica 30 agosto

Sabato: arrivo in mattinata e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo e nel pomeriggio riprende l'allenamento con i due campioni. Cena e pernottamento.

Domenica: colazione e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo, pomeriggio libero e rientro.

Sistemazione: camere doppie o singole con supplemento.

€ 105
a persona

Opzione 1 giorno Sabato 29 o Domenica 30 agosto

Sabato: arrivo in mattinata e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo e nel pomeriggio riprende l'allenamento con i due campioni. Rientro.

€ 45
a persona

Domenica: colazione e attività di walking e running con Milena Megli e Salvatore Bettiol. Pranzo, pomeriggio libero e rientro.

€ 30
a persona

La Domenica pomeriggio con un supplemento di € 15,00 è possibile rilassarsi nell'area termale con piscina e sauna e visitare le sorgenti sotterranee guidati dal geologo.
Obbligatoria conferma di partecipazione al momento della prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni:

www.viviappenninobolognese.it info@viviappenninobolognese.it

www.walkingmilena.it - 3292021128

salvatore@salvatorebettiol.com - 3403024382



28-29-30 AGOSTO

1ª edizione

Walking & Run

con Milena Megli e Salvatore Bettiol

Stage di cammino e corsa con due grandi campioni per un'esperienza unica nell'Appennino Tosco-Emiliano.

Porretta Terme
Gaggio Montano
(Bologna)

Per informazioni e prenotazioni:

www.viviappenninobolognese.it info@viviappenninobolognese.it

www.walkingmilena.it - 3292021128

salvatore@salvatorebettiol.com - 3403024382