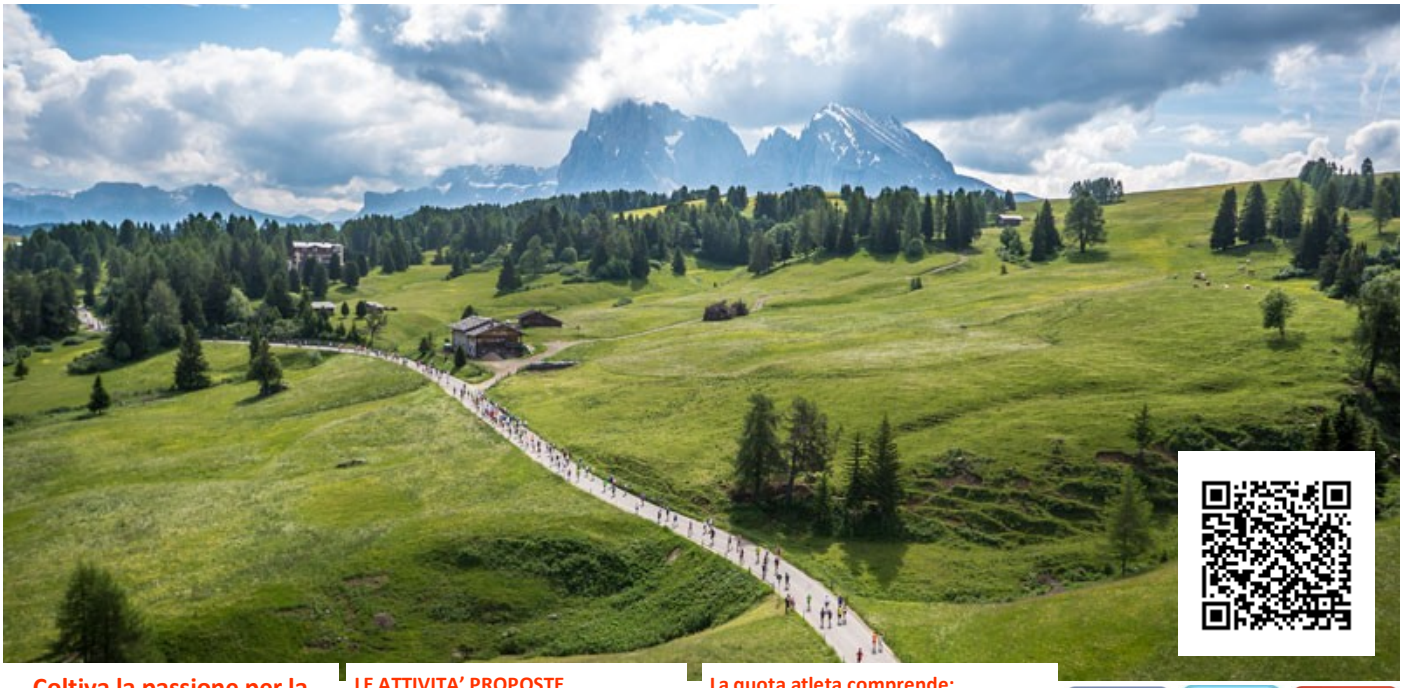
Training Consultant Holidays
www.fulviomassini.com
Training Consultant Servizi di preparazione per lo Sport
Tel. 055 6236163 Fax. 055 667158 info@fulviomassini.com

Alpe di Siusi dal 5 al 12 luglio



Coltiva la passione per la corsa con i TRAINING HOLIDAYS di Fulvio Massini.

Condividi allenamento, divertimento, natura e relax con nuovi amici che, come te, amano correre e star bene.

Il programma dei TRAINING HOLIDAYS prevede l'esecuzione di test per conoscere la proprie caratteristiche biometriche con la loro illustrazione arricchita da consigli e proposte personalizzate e alterna le fasi teoriche alle fasi di allenamento guidato.

Non mancano i momenti di relax e divertimento con le molte attrattive del luogo. Una vacanza diversa e una fantastica occasione per iniziare, migliorare, perfezionare il vostro rapporto con tutto quanto è …. correre!

SABATO 5 LUGLIO
15:00 Ritrovo all'Hotel per la presentazione del corso e consegna del programma definitivo.

DOMENICA 6 LUGLIO: MEZZA MARATONA DELL'ALPE DI SIUSI

LE ATTIVITA' PROPOSTE

Analisi personalizzata del rapporto massa grassa/massa magra con collegamenti alle corrette abitudini alimentari. Alimentazione e sport: concetti teorici e suggerimenti pratici immediati.

Tecnica di corsa in pianura, in salita, in discesa.
Valutazione dell'appoggio del piede
Spiegazioni e prove pratiche con riprese video.

Tecniche di allenamento mentale.
Test di valutazione del livello di allenamento.

Analisi dei test.
Significato degli indicatori del test, suggerimenti per il miglioramento della performance.
Tecniche di rilassamento.

Il corretto modo di esecuzione dello stretching e degli altri tipi di ginnastica. Esercizi facili, ma efficaci ed uso di semplici strumenti per risultati molto interessanti.
Corse su percorsi panoramici organizzate per gruppi di livello.

Consegna diplomi di partecipazione
Chiusura corso e saluti finali.

La quota atleta comprende:
Dispense argomenti teorici
Kit TRAINING HOLIDAYS
Tutte le esercitazioni pratiche, i test, le tecniche ed ogni tipo di prova sono accompagnate dalla relativa spiegazione teorica.

Sono accolti e benvenuti podisti di ogni livello. La partecipazione alle esercitazioni pratiche è prevista per gruppi suddivisi in base alla capacità individuali.

Il programma presentato potrà essere modificato ed adattato alle esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

Fulvio Massini è disponibile ogni giorno per colloqui individuali.

ATTIVITA' SPORTIVA PER I TUOI BAMBINI!!!

I tuoi bambini potranno scoprire la gioia della corsa in modo piacevole e divertente con esercitazioni pratiche giornaliere. Durata lezioni 30/60min.
Costo corso bambini euro 50,00

seiser alm hotels
alpine living for modern people

Sull'altipiano più grande e più bello d'Europa, a un'altitudine molto salutare di 1.850 metri, vi diamo il nostro più affettuoso benvenuto neiSeiser Alm Hotels. I Seiser Alm Hotels si caratterizzano per un'atmosfera di benessere orientata ai piaceri della bella vita, declinati all'ennesima potenza, nel cuore delle Dolomiti in Alto Adige.

Per il kit Training Holidays:

Modulo Prenotazione Alpe di Siusi dal 5 al 12 Luglio 2014

Referente prenotazione: (ogni comunicazione sarà indirizzata la referente indicato di seguito)

Data _____

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____@_____ Fax: _____

Codice Fiscale _____

Indirizzo _____ Città _____ Prov. ____ CAP_____

Tariffe Corsi Training Holidays 2014 :

☐ Corso teorico /pratico COMPLETO (prima partecipazione)**270,00 €**

☐ Corso teorico /pratico PLUS **270,00 €** (già partecipato)

☐ Corso solo pratica **200,00 €**

☐ Corso solo teoria **110,00 €**

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA HOTEL "SEISER ALM PLAZA" trattamento di mezza pensione, prezzi per l'intero period a persona, in aggi-unta verrà applicata una tassa di soggiorno per persona di Euro 1,00 al giorno.
INCLUSO NELLA TARIFFA: Colazione a buffet Vital con prodotti di qualità dell`Alto Adige - La sera, menù di 5 portate con buffet d'insalate
Aperitivo settimanale e serate gastronomiche a tema - Area sauna e bagno al vapour - Escursioni guidate (lu., me.)
Sala massaggio con lettino - Plaza Putting Green e corsi di prova di golf ogni lunedì
Accesso internet - Posto auto

CAMERA NORD CON VISTA SULL'ALPE: euro 429,00 a persona in camera doppia, euro 536,00 a persona in camera singola
CAMERA SUD CON VISTA SULLE DOLOMITI: euro 465,00 a persona in camera doppia, ero 581,00 a persona in camera singola

Scadenza iscrizioni 01/07/2014

Nominativo partecipanti	Data di nascita	Atleta / Accompagnatore	Livello: Principiante, medio, esperto	Taglia	Camera
1.					
2.					
3.					
4.					

PAGAMENTO ACCONTO:

* **Bonifico bancario intestato a Massini Fulvio IBAN IT92I0307501603CC8002354690 BIC/SWIFT BGENIT2T Banca GENERALI**
* **Bollettino postale intestato a FULVIO MASSINI c/cp 45521374**

VERSARE LA QUOTA CORSO TRAINING HOLIDAYS PER OGNI PARTECIPANTE AI CORSI. NESSUN ACCONTO PER ACCOMPAGNATORI.

DOCUMENTI PER LA PRENOTAZIONE:

* **IL SEGUENTE MODULO COMPILATO E FIRMATO**
* **RICEVUTA DEL VERSAMENTO DEGLI ACCONTI**

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

I dati comunicati a Training Consultant saranno trattati nel rispetto del D.Lgs.196/03.

Firma_____