



## WEEKEND AI PIEDI DEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO



Un fine settimana ricco di eventi, all'insegna del benessere a contatto con le nostre montagne! Mai come in questo momento ci troviamo a riscoprire le attività e lo sport outdoor. Di fondamentale importanza la conoscenza delle basi fisiologiche e metodologiche dell'allenamento di resistenza per poter essere più pronti e consapevoli dei meccanismi e metodi di adattamento del nostro corpo durante un qualsiasi attività sportiva amatoriale o agonistica. Parleremo inoltre delle diete più attuali, importanti sia in ambito sportivo che per la salute in generale, quali la chetogenica e il riadattamento della dieta mediterranea in chiave moderna... e per finire una splendida camminata di Nordic Walking nel Parco del Gran Paradiso!

**19- 20 settembre** presso hotel Blanchetti Ceresole Reale

**17-18 ottobre** presso hotel Blanchetti Ceresole Reale

**07-08 novembre** presso Rifugio Mila Ceresole Reale

### PROGRAMMA:

**Sabato** Arrivo in hotel/rifugio – check in dal primo pomeriggio – tempo libero a disposizione. Presso l'hotel Blanchetti possibilità di utilizzo dei servizi Spa. Verso le 1730 per chi interessato si terrà la visita alla bottega Marco Rolando – scultura, intaglio, creazioni in legno – dove sarà possibile scoprire tecniche e curiosità su questa caratteristica forma d'arte

LAMMER LAW di GIROVACANZE di Marzia Dalla Torre & C. Sas

Via Don Paviolo, 2 10036 SETTIMO T.SE (TO) Tel. 011.800.50.40 Tel. 011.800.50.51 Tel. 011.897.01.44 r.a. Fax 011.800.90.91  
E mail: [info@girovacanzeviaggi.it](mailto:info@girovacanzeviaggi.it)

P. IVA 07581390015 C.C.I.A.A. 904938 Iscr.Reg.Impr.n. 118831/1998 Torino Capitale Sociale i.v. €10400,00  
Licenza n.01/99 Settimo Torinese Prov.TO n. 208 197128/1998 RC professionale Allianz n.112367 453



**Cena presso la struttura – Pernottamento**

**Domenica    Prima colazione in struttura.**

**Dalle ore 10 circa incontro con il Dott Picco Raffaele Nutrizionista (pillole sulle diete più attuali in ambito sportivo e salute in generale, seguirà un breve spazio per domande e/o approfondimenti)**

**A seguire incontro con il Dott Robert Degano – Personal Trainer – PFA studio chinesiologico – preparazione, riscaldamento e consigli utili per adattare meglio il nostro corpo alle attività outdoor**

**Incontro con la guida – istruttore Marco Rolando. Dopo un breve briefing sulle tecniche del Nordic Walking si inizierà una camminata di circa 2 ore con sacco viveri incluso**

**Costo per persona in camera doppia weekend Blanchetti € 129,00\***

**Costo per persona in camerata weekend Rifugio € 117,00\***

**\*Minimo 10 partecipanti**

**La quota comprende:**

**1 notte in pernottamento e prima colazione con cena in struttura che prevede 1 entrèe, 2 scelte di primo, 2 scelte di secondo, contorno e dessert - Sistemazione in camera doppia con servizi privati- possibilità di richiedere altre tipologie di camere - HOTEL BLANCHETTI**

**Oppure**

**1 notte in pernottamento e prima colazione con cena in struttura che comprende 3 portate a scelta della cucina – sistemazione in camerate – servizi in comune completi di privacy (doccia, water, bidet, lavandino) – RIFUGIO MILA**

**Eventi inclusi:**

**1 intervento di 40 minuti circa con il Dott. Picco Raffaele**

**1 intervento di 1 ora circa seguito da PFA – studio chinesiologico – attività sportiva di preparazione seguita dal preparatore atletico Degano Robert**



**2 ore con la guida di Nordik Walking – attrezzatura inclusa**

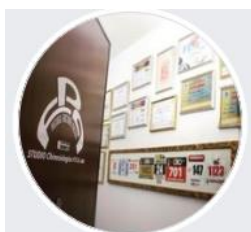
**Pranzo al sacco – composto da panino, bibita, frutto e merendina**

**La quota non comprende:**

**tassa di soggiorno, bevande, extra in genere**

**NOTA BENE: presso il Rifugio Mila è necessario munirsi del proprio corredo bagno, sacco a pelo per la notte, un paio di scarpe di ricambio per l'accesso alle camere (linee guida emergenza Covid19)**

**IN COLLABORAZIONE CON:**



**PFA Chivasso:**  
Studio  
Chinesiologico -  
Allenamento  
Personalizzato  
@Studio.PFA.chivasso



**Dottor Raffaele  
Picco - Nutrizionista**  
@DottorRaffaelePicco

**Organizzazione tecnica Girovacanze – Settimo Torinese – assicurazione base gruppi Italia inclusa**