

Nuovi programmi Isola d'Elba 2014



Cultiva 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 le 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 dell'Isola d'Elba. Una vacanza diversa e una fantastica occasione per iniziare, migliorare, perfezionare il vostro rapporto con tutto quanto è correre!

**SPECIALE PRENOTA PRIMA:
CONFERMA ENTRO IL 30 APRILE
PER UNA RIDUZIONE DEL 10%**

1° GIORNO

Ritrovo all'Hotel Tamerici per la presentazione del corso e consegna del programma definitivo.

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 un 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.

Settimana di divertimento, relax e allenamento

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

L'isola d'Elba è la meta ideale per ogni tipo di vacanza. All'Elba infatti non c'è solo il mare cristallino ma anche montagna, campagna, storia, sport, vita notturna. Le spiagge sono splendide e varie ed è consigliabile visitarne più d'una vista la vicinanza. Innumerevoli sono gli sport praticabili: nuoto, vela, windsurf, mountain bike, equitazione, free climbing, trekking,



Per il kit Training Holidays:



Modulo Prenotazione Isola d'Elba

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

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____ @ _____ Fax: _____

Codice Fiscale _____

Periodo	Prezzi a persona in € per l'intera settimana in camera doppia (mezza pensione)		
<i>Scegliere Periodo e Hotel contrassegnando la casella</i>	Hotel Imperia** Marciana Marina www.hotelimperia.it	La Primula*** Marciana Marina www.hotellaprimula.it	Hotel Tamerici**** Marciana Marina www.tamerici.it
	☐	☐	☐
☐ 14 - 21 Giugno	297,00	420,00	448,00
☐ 10 - 17 Agosto	549,00	700,00	812,00
☐ 17 - 24 Agosto	549,00	700,00	812,00
☐ 24 - 31 Agosto	437,00	644,00	728,00

SPECIALE PRENOTA PRIMA! RIDUZIONE 10% PER PRENOTAZIONI CONFERMATE ENTRO IL 30 APRILE

Hotel Imperia: Super piano Famiglia: bambini 2-12 anni in 3° letto gratis pasti inclusi. Bambini 2-12 anni in 4° letto, riduzione 50%. **Infant**

Welcome: bambini 0-2 anni gratis in camera con almeno 2 adulti, pasti inclusi.

I pasti della mezza pensione saranno serviti presso hotel La Primula a circa 20mt, oppure presso hotel americi situato a circa 300mt.

Hotel Tamerici e Primula: Super Piano Famiglia: Bambini 2-12 anni in 3° letto GRATIS PASTI INCLUSI IN TUTTI I PERIODI.

Bambini 2-12 anni in 4° letto riduzione 50% IN TUTTI I PERIODI. **Infant Welcome:** in tutti i periodi bambini 0-2 in culla, in camera con almeno 2 adulti GRATUITI **Speciale Single hotel La Primula:** supplemento singola gratis, se disponibile.

Hotel Tamerici e Imperia: Supplemento DUS euro 25,00 al giorno

Hotel Primula e Imperia: Speciale Genitori Single: Bambini 0-12 anni in secondo letto in camera con un genitore riduzione 50%

Per tutti gli alberghi: Speciale Amici: Riduzione 3° e 4° letto adulti (oltre 12 anni) 50%.

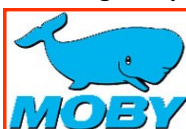
Hotel Tamerici centro operativo Training Consultant e svolgimento sedute di teoria e test

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

Tariffe Corsi Training Holidays 2014:

- ☐ Corso teorico/pratico (prima partecipazione) **270,00 €**
- ☐ Corso teorico /pratico **PLUS 270,00 €** (già partecipato)
- ☐ Corso solo pratica **200,00 €**
- ☐ Corso solo teoria **110,00 €**

Per i traghetti piombino-portoferraio:



www.moby.it
Tel. 199.30.30.40
Fax. 0276028069



www.toremarmar-elba.it
Tel. +39 0565 930893

PAGAMENTO ACCONTO:

* Bonifico bancario intestato a Massini Fulvio IBAN

IT9210307501603CC8002354690 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 _____