



WEEKEND *SPORTIVI* RB

TOSCANA CHARME RESORT ★★★★★
TIRRENIA - PISA

U

HOTEL
COLLECTION



Prenotazioni entro il 10 Aprile :
info@rbtraining.ch | +41 79 510 78 37

 *fenice viaggi*
LIBERA I TUOI SOGNI
+41 91 647 47 30



WEEKEND 01_

Giovedì 26 - Sabato 28 Maggio

PILATES - FUNCTIONAL TRAINING - YOGA

3 giorni 2 notti pensione completa

COSTI

Camera Doppia

Da 6 a 14 partecipanti 340 euro

Da 15 a 30 partecipanti 310 euro

Camera Singola

Da 6 a 14 partecipanti 436 euro

Da 15 a 30 partecipanti 406 euro

Trasporto escluso

Presenzieranno 3 Trainers RB

Federica - Giorgio - Riccardo

WEEKEND 02_

Sabato 4 - Lunedì 6 Giugno

**FUNCTIONAL TRAINING -
CALISTHENICS - PILATES**

3 giorni 2 notti pensione completa

COSTI

Camera Doppia

Da 6 a 14 partecipanti 362 euro

Da 15 a 30 partecipanti 332 euro

Camera Singola

Da 6 a 14 partecipanti 470 euro

Da 15 a 30 partecipanti 440 euro

Trasporto escluso

Presenzieranno almeno 3 Trainer RB

Alessia - Lorenzo - Emanuele - Riccardo



PRENOTAZIONI ENTRO 10 APRILE

Camera Standard | Pensione completa (bevande escluse) - dalla cena del giorno dell'arrivo al pranzo della partenza | Wifi nelle aree comuni | Piscina | Spiaggia dedicata con ombrelloni e lettini. Non include la tassa di soggiorno obbligatoria che sarà da pagare in loco 2 euro al giorno per persona

PROGRAMMA: WEEKEND 01_

Giovedì:

Arrivo autonomo tra le 11.00 e le 14.00

Accoglienza, assegnazione delle camere e spiegazione del programma

Pomeriggio: allenamento rigenerante post viaggio.

Allenamento funzionale e lezione di Pilates pre cena.

Venerdì:

Mattina: Pre colazione risveglio muscolare/ saluto al sole a bordo piscina o in spiaggia

In mattinata allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di pilates

Tardo Pomeriggio: allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di pilates

Sabato:

Mattina: Pre colazione risveglio muscolare/ saluto al sole a bordo piscina o in spiaggia

In mattinata allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di pilates

Checkout tra le ore 10-12.00

POSSIBILITÀ DI LEZIONI INDIVIDUALI DURANTE IL WEEKEND A PREZZO AGEVOLATO

PROGRAMMA: WEEKEND 02_

Sabato:

Arrivo autonomo tra le 11.00 e le 14.00

Accoglienza, assegnazione delle camere e spiegazione del programma

Pomeriggio: allenamento rigenerante post viaggio.

Allenamento funzionale e lezione di Calisthenics pre cena.

Domenica:

Mattina: Pre colazione risveglio muscolare e mobilità a bordo piscina o in spiaggia

In mattinata allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di Calisthenics e Pilates

Tardo Pomeriggio: allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di Calisthenics e Pilates

Lunedì:

Mattina: Pre colazione risveglio muscolare e mobilità a bordo piscina o in spiaggia

In mattinata allenamento funzionale sulla spiaggia o in palestra e lezione di Calisthenics e Pilates

Checkout tra le ore 10-12.00

POSSIBILITÀ DI LEZIONI INDIVIDUALI DURANTE IL WEEKEND A PREZZO AGEVOLATO

