



ESCURSIONI DEL BENESSERE



**Prenditi cura del tuo corpo e
della tua mente**

www.ilmountainrider.com

Facili camminate in collina o in bassa montagna a passo lento adatte anche a chi è poco allenato. Ogni uscita viene effettuata in piccoli gruppi condotti da guida escursionistica certificata

Quando

Ogni lunedì e sabato mattina ore 8.30 partenza da Budoia (PN) – Bar Bianco- Trasferimenti in auto di max 30-40 minuti dal punto di ritrovo.

Quanto

Le escursioni avranno durata di mezza giornata o poco più

Dove

Ogni settimana in base alle condizioni meteo e stagionali percorsi sempre diversi e interessanti.

Abbigliamento e calzature

Abbigliamento comodo adatto alla stagione e piccolo zainetto con acqua e maglietta di ricambio. No borse a tracolla!

Calzature: Scarpe da montagna (scarponcino o scarpa bassa da trekking). No scarpe da città o da ginnastica con suola liscia.

Costo

Quattro uscite **60 euro**

Uscita singola **20 euro**

Benefici

Mantenere la forma

- Tieni sotto controllo il peso
- tonifica gambe e glutei
- previeni le malattie
- scarica la mente dallo stress

Conoscere

Conosci il tuo territorio nel dettaglio

Socializzare

Stringi nuove amicizie e combatti la solitudine

Per informazioni e prenotazioni: fvago72@gmail.com – cell 3492797712

Fabrizio Vago – Accompagnatore M. Montagna collegio Guide Alpine Veneto – P. IVA 01795060936 -