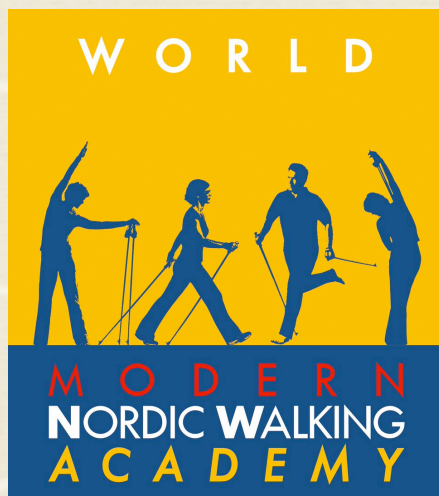


Sezione Aurea - Percorsi Benessere  
è un'associazione sportiva dilettantistica che si occupa di benessere attraverso molti aspetti e attività che lo riguardano, con particolare attenzione all'attività fisica, all'alimentazione, al rilassamento e molto altro ancora, attuando e promuovendo comportamenti che motivino al mantenimento della salute e alla prevenzione di patologie legate agli stili di vita scorretti.

È un'associazione affiliata a  
U.I.S.P. - Unione Italiana Sport per Tutti



In Motus Umbria 2016

Tiina Arrankoski - MNW International Coach  
Tuomo Kettunen - MNW International Coach  
Silvia Talana - MNW Coach  
Ezio Bianchi - MNW Coach  
Michela Colagiovanni - MNW Coach  
Annunziata Piccirillo - Mental Trainer in  
Psicologia dello Sport



**PACCHETTO 2 NOTTI** - Il pacchetto al costo di € 150,00 comprende **2 notti** in camera doppia con prima colazione, **2 cene e 2 pranzi**. (Arrivo venerdì e partenza domenica pomeriggio)

Copertura assicurativa per le attività

**PACCHETTO 1 NOTTE** - Il pacchetto al costo di € 104,00 comprende **1 notte** in camera doppia con prima colazione, **1 cena e 2 pranzi**. (Arrivo sabato e partenza domenica pomeriggio)

**Copertura assicurativa per le attività**

I prezzi si intendono a persona

**Supplemento camera singola E. 15,00.**

**NB:**

- Con la prenotazione di un pacchetto (1 / 2), si ha il diritto di partecipare al **WorkOut** del sabato con **WorkshopA** (Rilassamento Mentale) e **WorkshopB** (Nordic Walking e le capacità Coordinative)  
- I **CORSI 1 / 2 / 3** sono corsi di formazione ufficiali della **World Modern Nordic Walking Academy** (iscrizioni a parte)

**ATTIVITA':** Assicurazione € 10,00

1 **WorkOut** € 5,00

1 **Workshop** € 20,00 //

2 **Workshop** € 35,00 //

3 **Workshop** € 40,00 //

4 **Workshop** € 50,00 //

5 **Workshop** € 75,00 \* // \*\*

\* **Iscrizione pacchetto 5 workshop da € 75,00 ha i 2 WorkOut compresi**

\*\* **€ 65,00 CON ISCRIZIONE ENTRO IL 15/09/2016**

NB: I pacchetti per le attività sono validi solo ed esclusivamente se si acquistano come tali: non si può usufruire dell'offerta sul pacchetto se workout e workshop vengono acquistati in momenti diversi, quindi aggiungendo altri workshop in un secondo momento

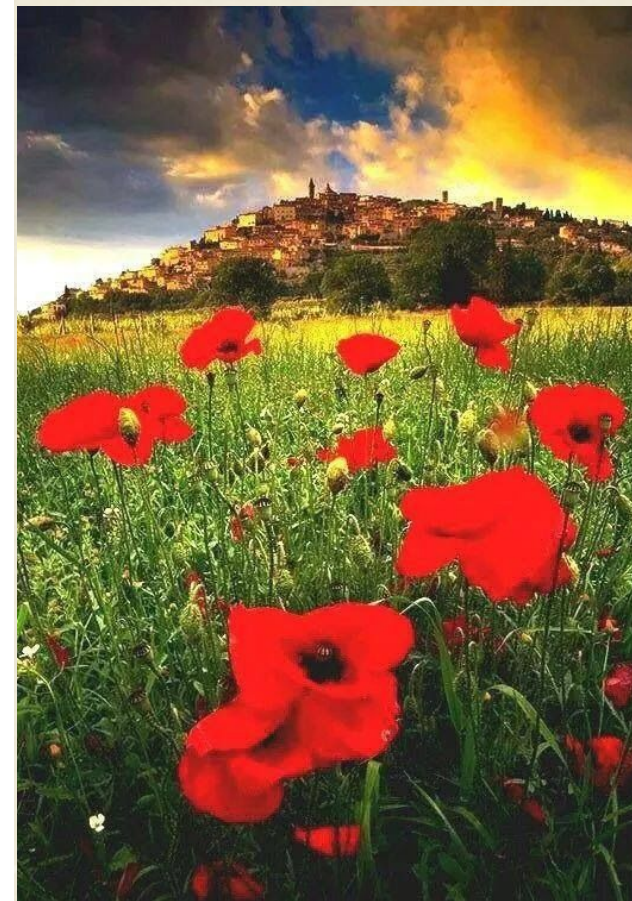
Pranzi e Cene in convenzione con ASD Sezione Aurea per l'evento "In Motus Umbria" con "LA CERQUETTA" € 15,00



# IN MOTUS UMBRIA

Trevi

30 settembre 1 - 2 Ottobre 2016



Comune di  
**Trevi**

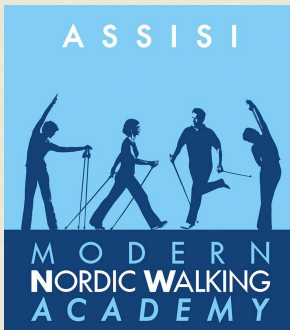


Comune di

Trevi



PERCORSI BENESSERE



L'A.S.D.  
Sezione Aurea

Percorsi Benessere

Vi invita ad un fine settimana a Trevi, all'insegna del  
Nordic Walking  
nei giorni

30 settembre - 1 - 2 ottobre 2016

Il programma può subire variazioni al fine di migliorare  
l'organizzazione delle attività



La Cerquetta

Hotel Ristorante Pizzeria - Via Madonna 75

06039 - Trevi - PG

0742 381963 - 335 7217677

## PROGRAMMA

### Venerdì 30 settembre

Ore 9:30 - 13:00 - PowerFingers Instructor - Sala conferenze La Cerquetta - **CORSO 1** - **Tiina Arrankoski**

Ore 15:00 - Visita Turistica\*

Ore 20:00 - Cena presso "LA CERQUETTA"

### Sabato 1 ottobre

Ore 8:45 - Raduno e Partenza per **WORKOUT**

Ore 8:30 - 12:00 - I parte Aggiornamento MNWTrainer **CORSO 2** - **Tiina Arrankoski** - Sala conferenze La Cerquetta e Villa Fabri

Ore 12:00 - Rilassamento Muscolare Progressivo Annunziata Piccirillo - **WORKSHOP A**\*

Ore 13:00 - Pranzo presso "LA CERQUETTA"

Ore 14:00 - 18:00 - II parte Aggiornamento MNWTrainer "Le componenti elastiche del movimento" **CORSO 3** - **Tiina Arrankoski** - Villa Fabri Trevi

Ore 16:15 Coffee Break

Ore 18:30 - Nordic Walking e le Capacità Coordinative- **Michela Colagiovanni** - **WORKSHOP B** Palazzetto dello Sport

Ore 20:15 - Cena presso "LA CERQUETTA"

### Domenica 2 ottobre

Ore 9:00 - Raduno e Partenza per **WORKOUT** & "YogaNordic Walking" **Silvia Talana** - **WORKSHOP C**\*

Ore 13.15 - Pranzo presso "LA CERQUETTA"

Ore 14:30 - "Come intensificare la pratica, come aumentare il consumo energetico del Nordic Walking" (**Tuomo Kettunen**) - **WORKSHOP D** - Sala conferenze La Cerquetta

Ore 16:00 - **GARA DI REGOLARITÀ** \* - **Ezio Bianchi**

Ore 17:30 - Elastic Nordic Walking & Spiral Stabilization - **Tiina Arrankoski** - **WORKSHOP E** - Palazzetto dello Sport

Ore 18:30 - Chiusura attività

Iscrizione alla gara di regolarità entro  
le H.12:00 del 2/10/16

\* La location sarà decisa in base al numero dei partecipanti e  
ne sarà data tempestivamente comunicazione

### Prenotazioni

entro il 25 settembre SOLO tramite e-mail a:

[info@ecologicotours.eu](mailto:info@ecologicotours.eu)

[info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)

Tel. 075 4650184

### Indicando:

- I propri dati anagrafici e di residenza (per attivare l'assicurazione)
- Il pacchetto prescelto
- La tipologia di stanza
- Le attività prescelte
- Invio di cauzione (30%) a Ecologicotours

Per partecipare alle **SOLE ATTIVITÀ** è obbligatorio essere socio versando il contributo per la copertura assicurativa di € 10,00

In caso di maltempo le attività si svolgeranno al coperto, le uscite saranno sostituite con lezioni tecniche

### Per info

[sezioneaurea2016@gmail.com](mailto:sezioneaurea2016@gmail.com)

Michela Colagiovanni

335 7217650