

# DD STAGE

CASTELNUOVO DEL GARDA 19/21 APRILE 2013

Immersi nel verde del Golf Club Paradiso del Garda con le sue 18 buche championship a due passi dal lago di Garda e da Gardaland il parco giochi più grande d'Italia.

Nel centro benessere, potrai trovare una **piscina coperta** in cui fare una nuotata; **sauna finlandese, bagno turco, tepidarium e relaxarium** per rilassarti. Ma potrai anche prenderti cura del tuo corpo, tonificandolo nella nostra palestra, fornita dei migliori **attrezzi**; e accedere trattamenti speciali, come quelli estetici, la cromoterapia, i bagni aromatici con idromassaggio, bagni d'alga e latte di capra e trattamenti corpo. [www.parchotel.org](http://www.parchotel.org)



Sistemazione in mini appartamento con 4 posti letto e pensione completa, uso gratuito di piscina coperta e palestra  
Iscrizioni entro il 25 marzo 2012 contattare il 338 2061409 oppure via mail a [ddacco@sportivi.it](mailto:ddacco@sportivi.it)  
Lo stage si svolgerà solo al raggiungimento di 15 partecipanti

## Programma stage

**Venerdì 19 aprile pomeriggio** – sistemazione in hotel – cena – presentazione dello stage e dibattito sull'uso del cardiofrequenzimetro ( possibilità di accesso alle camere dal mattino dopo le ore 10.00 è escluso il pranzo )

**Sabato 20 aprile mattino** - colazione - test conconi – esercizi di mobilità e di stretching  
pranzo

**pomeriggio** - ore 16.30/19 dibattito sulla preparazione atletica  
ore 20.00

**sera** ore 21.00/22.30 **dibattito sulle scarpe** classificazione delle varie categorie ,quale scarpa è adatta alle tue caratteristiche

**Domenica 21 aprile mattino** – colazione – seduta di allenamento ( per i più allenati seduta di fartlek )  
Pranzo e chiusura stage

**Ricordati che sono tre giorni di vacanza e divertimento**