



pro train

edith niederfriniger sports coaching

SWIM CAMP TOSCANA albergo „Riva degli Etruschi“ (San Vincenzo)

Dal 18 al 24 febbraio 2013

- attività principale nuoto in piscina riscaldata e coperta di 25m, corsie riservate
- allenamenti in bici e corsa a piedi
- ginnastica ed esercizi di stabilizzazione nella palestra dell'albergo
- ingressi piscina e palestra inclusi
- pernottamento in camera doppia e trattamento pensione completa (1/4lt. acqua minerale incluso, altre bibite escluse)

Prezzo: 595 €

455 € offerta per atleti tesserati SCM triathlon e per clienti pro train
Supplemento camera singola: 10 €/giorno

Iscrizioni entro 1 febbraio 2013 tel. 347 6028913 oppure edith@pro-train.biz

TRI CAMP TOSCANA albergo „Riva degli Etruschi“ (San Vincenzo)

Dal 16 al 23 marzo 2013

- attività principale bici, ma anche allenamenti guidati per nuoto e corsa a piedi
- nuoto in piscina riscaldata e coperta di 25m, corsie riservate
- possibilità di eseguire dei test al lattato sia in bici che sul tapis roulant per definire le zone d'allenamento individuali (costo aggiuntivo)
- ginnastica ed esercizi di stabilizzazione nella palestra dell'albergo
- ingressi piscina e palestra inclusi
- pernottamento in camera doppia e trattamento pensione completa (1/4lt. acqua minerale incluso, altre bibite escluse)

Prezzo: 595 €

455 € offerta per atleti tesserati SCM triathlon e per clienti pro train
Supplemento camera singola: 10 €/giorno

Iscrizioni entro 1 marzo 2013 tel. 347 6028913 oppure edith@pro-train.biz