

CITY CROSS TRAINING

Questo è un tour dedicato a chi vuole visitare un'area prescelta di Umbria e Toscana senza rinunciare ad una sana seduta d'allenamento.

Con la tua esperta accompagnatrice e trainer attraverserai (cross) la città (city) focalizzandoti sugli esercizi che si presteranno maggiormente alle tue esigenze di allenamento (training).

La visita culturale potrà prevedere come parte fitness il nordik walking, un trekking leggero, degli esercizi di ginnastica posturale e respirazione, piuttosto che un work out più intensivo con esercizi specifici legati al tono muscolare.

Città coinvolte (tra cui scegliere): Montepulciano, Pienza, Montalcino, Siena, Perugia, Assisi, Orvieto, Gubbio, Todi, Spoleto, Spello

Il tour include: accompagnatrice professionale locale e trainer; visita guidata della città selezionata con allenamento personalizzato

Tour di mezza giornata (ca. 3 ore)

PREZZO: € 150,00