



# PROGRAMMA RNWS 2020\*



## Venerdì 20 Marzo 2020

- Ore 14,45: Apertura del check-in dell'albergo. Presa di possesso delle stanze (in reception hanno già i nominativi e la distribuzione delle camere).
- Ore 15,15: Ritrovo dei partecipanti presso la hall dell'Hotel Eden. Presentazione del corso.
- Ore 15,30-17,30: Prima lezione itinerante lungo il parco di Punta Corrente: "Ripasso della tecnica di base parallela ed alternata". Camminata con soste di circa mezz'ora in tre stazioni predefinite ove si svolgeranno esercizi specifici. Nell'ultima di queste si terrà il Nordic Walking Ritmico (featuring Isa).
- Ore 19,00: Cocktail di benvenuto presso l'Hotel Eden.
- Ore 20,30: Cena in albergo.

## Sabato 21 Marzo 2020

- Ore 7,15: HIIT "Nordhiit" (featuring Max).
- Ore 8,15: Colazione.
- Ore 9,20: Ritrovo dei partecipanti presso la hall dell'Hotel Eden.
- Ore 9,30: Workout "dalla baia di Lone a Valdibora" con visita al centro storico di Rovigno.  
Distanza: Km 9 circa. Fondo: duro (utili i pads) Dislivello: 150 mt circa
- Ore 12,30: Pranzo libero presso i locali del centro.
- Ore 14,00: Escursione in glass boat "Nemo" (se il mare ed il meteo lo permetteranno).
- Ore 16,00: Rientro in albergo. Pomeriggio relax. Piscina, Spa oppure esperienze Yoga (Sara) e/o barefoot (Nico) nel parco dell'Hotel Eden.
- Ore 17,00: Barefoot
- Ore 20,00: Cena in albergo (a buffet).

## Domenica 22 Marzo 2020

- Ore 7,15: HIIT "Nordhiit" (Max).
- Ore 8,15: Colazione e check out\*.
- Ore 9,20: Ritrovo dei partecipanti presso la hall dell'Hotel Eden.
- Ore 9,30: Inizio della terza lezione nel Parco di Punta Corrente: "Destrezza e coordinazione: attività ludiche con i bastoncini".
- Ore 11,30: Debriefing, saluti e consegna attestati.
- Ore 12,30: Conclusione corso.

*\*Il programma potrebbe subire cambiamenti, qualora l'organizzazione li ritenesse necessari.*

*\*\*Attenzione: il check out delle stanze dovrà avvenire entro le ore 11, per cui vi chiediamo di eseguirlo prima del ritrovo fissato per le 9,20.*