

Insegnare a correre è la mia professione,
aiutarti a "star bene" è il mio obiettivo.

Fulvio Massini



correre per star bene



PROGRAMMI E ALLENAMENTI

- Preparazione finalizzata alla maratona e alle altre distanze
- Avviamento alla corsa per principianti di tutte le età
- Consigli per una sana alimentazione ed uso corretto degli integratori
- Fitwalking
- Nordic Walking



STAFF TECNICO

Professionisti selezionati ti assisteranno nei settori della:

- Fisioterapia
- Posturologia
- Riflessologia plantare
- Stretching
- Tonificazione e potenziamento muscolare
- Baropodometria
- Psicologia dello sport

SPECIALE



Maggio	Putignano (Ba)	da Venerdì 18 a Domenica 20
Mag/Giu	Dobbiaco	da Giovedì 31 Mag a Domenica 3 Giu
Giugno	Isola d'Elba	da Sabato 9 a Sabato 16
Luglio	Isola d'Elba	da Sabato 14 a Sabato 21
Lug/Ago	Dobbiaco	da Sabato 28 Lug a Sabato 4 Ago
Agosto	San Benedetto del Tronto	da Sabato 11 a Sabato 17
Agosto	Isola d'Elba	da Sabato 18 a Sabato 25
Ago/Sett	Isola d'Elba	da Sabato 25 Ago a Sabato 1 Sett

Vacanza e sport, due momenti che si fondono perfettamente nei nostri **Training Holidays**, soggiorni da scegliere tra mare e montagna.

Un programma su misura per te, per combinare relax, benessere e forma fisica, per iniziare a correre o per migliorare le tue prestazioni.

La formula ormai collaudata dei **Training Holidays** con Fulvio Massini, propone momenti di allenamento controllato, teoria sugli elementi fondamentali per una buona conoscenza dei principi di allenamento, alimentazione, integrazione, abbigliamento e atteggiamento mentale verso la corsa, ma anche visite ed escursioni panoramiche sia al mare che in montagna e momenti di divertimento con nuovi amici. I corsi sono aperti a podisti di tutti i livelli e tutti sarete seguiti con la stessa attenzione.

Abbiamo pensato anche ai vostri accompagnatori che, vedrete, non si annoieranno perché vi proponiamo una vacanza dinamica, divertente e ricca di contenuti culturali. Se siete curiosi di saperne subito di più, andate a leggere i racconti di chi ha già vissuto questa esperienza negli anni scorsi sul sito www.fulviomassini.com.

Richiedici i programmi ed ulteriori informazioni.

Ti aspettiamo!



Iscrivendoti entro il 30 APRILE avrai 1 INGRESSO OMAGGIO per il Festival del Fitness a Firenze dal 2 al 6 maggio 2007

VIA FRA' GIOVANNI ANGELICO, 6 - 50121 FIRENZE
TEL. 055 6236163 - FAX: 055 667158

info@fulviomassini.it