

Ricominciano *gli* Stage di corsa e benessere



con **Luca Speciani**
e lo **staff DietaGIFT:**
per imparare
a muoversi insieme,
e a dimagrire in salute



23-26 febbraio

WEEK END DA FAVOLA AL CASTELLO ROSSO

Un'occasione d'oro per vivere un week end da favola, al **Castello Rosso di Cogliole Saluzzo (CN)**, in compagnia di Luca Speciani e dello staff DietaGIFT. Dal giovedì sera fino alla domenica mangiando con gusto al ristorante medievale e imparando a muoversi, a dimagrire, ad avere cura di sé. Si correrà, si camminerà, si farà Nordic Walking e Pilates, circondati da un paesaggio stupendo. A disposizione il centro benessere e un interessante convegno il 25 sera. Pesata impedenziometrica inclusa. Baby sitting opzionale. Impossibile mancare!



Info
www.castellorosso.com
0175-230030 Elisa

24 aprile - 1 maggio

"PONTE DELLA SALUTE" SUL LAGO DI REVINE (TV)

Un'intera settimana di benessere, salute e cultura, nella splendida cornice del **Centro Cadelach di Revine Lago (TV)**, con Luca Speciani e lo staff DietaGIFT, con colazioni, pranzi e cene GIFT nello splendido ristorante del centro. Sono incluse alcune attività del centro benessere, la piscina, visite culturali in zona,



serate a tema, ma soprattutto si potrà fare sport insieme correndo, camminando o praticando il Nordic Walking. A inizio e fine stage verrà effettuata analisi della composizione corporea. Possibilità di baby sitting. Posti limitati. Non mancate!

Info
www.cadelach.it
0438-524135 Giorgia

**NON CI INTERESSA IL VO²MAX.
CI INTERESSA IMPARARE AD ALIMENTARSI CORRETTAMENTE,
E FAR CAPIRE IL VALORE DEL MOVIMENTO A CHI CI STA VICINO.
IMPARANDO COSE NUOVE E DIVERTENDOCI**

**Se non avete mai partecipato a uno stage con Luca Speciani,
maratoneta, medico e nutrizionista, è il momento di farlo**

info@lucaspeciani.it - www.dietagift.com



Ricominciano *gli* Stage di corsa e benessere

con **Luca Speciani** e lo staff **DietaGIFT**: per imparare a muoversi insieme, e a dimagrire in salute



23-26 febbraio WEEK END DA FAVOLA AL CASTELLO ROSSO

Un'occasione d'oro per vivere un week end da favola, al **Castello Rosso di Costigliole Saluzzo (CN)**, in compagnia di Luca Speciani e dello staff DietaGIFT. Dal giovedì sera fino alla domenica mangiando con gusto al ristorante medievale e imparando a muoversi, a dimagrire, ad avere cura di sé. Si correrà, si camminerà, si farà Nordic Walking e Pilates, circondati da un paesaggio stupendo. A disposizione il centro benessere e un interessante convegno il 25 sera. Pesata impedenziometrica inclusa. Baby sitting opzionale. Impossibile mancare!



Info
www.castellorosso.com
0175-230030 Elisa

24 aprile - 1 maggio "PONTE DELLA SALUTE" SUL LAGO DI REVINE (TV)

Un'intera settimana di benessere, salute e cultura, nella splendida cornice del **Centro Cadelach di Revine Lago (TV)**, con Luca Speciani e lo staff DietaGIFT, con colazioni, pranzi e cene GIFT nello splendido ristorante del centro. Sono incluse alcune attività del centro benessere, la piscina, visite culturali in zona, serate a tema, ma soprattutto si potrà fare sport insieme correndo, camminando o praticando il Nordic Walking. A inizio e fine stage verrà effettuata analisi della composizione corporea. Possibilità di baby sitting. Posti limitati. Non mancate!



Info
www.cadelach.it
0438-524135 Giorgia

NON CI INTERESSA IL VO²MAX. CI INTERESSA IMPARARE AD ALIMENTARSI CORRETTAMENTE, E FAR CAPIRE IL VALORE DEL MOVIMENTO A CHI CI STA VICINO. IMPARANDO COSE NUOVE E DIVERTENDOCI

Se non avete mai partecipato a uno stage con Luca Speciani, maratoneta, medico e nutrizionista, è il momento di farlo

info@lucaspeciani.it - www.dietagift.com