

FITNESS joyful weekend

VILLAGGIO SAN FRANCESCO

6-7 LUGLIO

SABATO

Beach Yoga (8:00 - 9:00):

Esercizi di respirazione e stretching leggero.
Posizioni di yoga adatte a tutti i livelli.

Fitness Challenge (10:00 - 11:30):

Esercizi di riscaldamento e stretching prima di iniziare.

Beach Run (10:00 - 11:00):

Corsa leggera lungo la spiaggia.
Fornisce consigli sulla postura e sulla tecnica di corsa.
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della corsa.

Water Fun (11:00 - 12:00):

Attività aerobica a basso impatto nell'acqua.
Coinvolge tutti con esercizi divertenti e coinvolgenti.
Musica vivace per creare un'atmosfera energica.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Kayak Adventure (15:00 - 18:00):

Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.

YOGA al Tramonto (18:00 - 19:00):

Esercizi di yoga per migliorare la forza e la flessibilità.
Rilassamento finale con la vista del tramonto.

BBQ night (21:30 - 22:30):

Cena leggera e sana con opzioni vegetariane e proteiche.
Musica leggera e atmosfera rilassata.
Camminata sulla spiaggia dopo la cena.

DOMENICA

Morning Beach Bootcamp (8:30 - 9:30):

Circuito di esercizi ad alta intensità sulla spiaggia.
Lavoro su forza, resistenza e agilità.
Rafforzamento del senso di comunità attraverso attività di squadra.

Yoga della risata (10:00 - 11:00):

Sessione di yoga sulla risata
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della sessione.

Nature Walk (11:30 - 12:30):

Passeggiata leggera lungo la costa o nelle vicinanze.
Momento di riflessione e connessione con la natura.
Stretching finale sulla spiaggia.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Questo programma offre una varietà di attività adatte a diversi livelli di fitness e interessi. Assicurando l'inclusività e la partecipazione di tutti.



ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Silvio Bergamo

Personal trainer e istruttore di funzionale e crossfit.
Da sempre impegnato in centri benessere e palestre.
È un nutrizionista sportivo e ha avuto diverse esperienze nei centri benessere, capendo quanto sia importante il prendersi cura dei propri ospiti.

Qui tutti i nostri
retreat organizzati in
Italia e in Croazia



FITNESS joyful weekend

BIVILLAGE

14-15 SETTEMBRE

SABATO

Beach Yoga (8:00 - 9:00):

Esercizi di respirazione e stretching leggero.
Posizioni di yoga adatte a tutti i livelli.

Fitness Challenge (10:00 - 11:30):

Esercizi di riscaldamento e stretching prima di iniziare.

Beach Run (10:00 - 11:00):

Corsa leggera lungo la spiaggia.
Fornisce consigli sulla postura e sulla tecnica di corsa.
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della corsa.

Water Fun (11:00 - 12:00):

Attività aerobica a basso impatto nell'acqua.
Coinvolge tutti con esercizi divertenti e coinvolgenti.
Musica vivace per creare un'atmosfera energica.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Kayak Adventure (15:00 - 18:00):

Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.

YOGA al Tramonto (18:00 - 19:00):

Esercizi di yoga per migliorare la forza e la flessibilità.
Rilassamento finale con la vista del tramonto.

BBQ night (21:30 - 22:30):

Cena leggera e sana con opzioni vegetariane e proteiche.
Musica leggera e atmosfera rilassata.
Camminata sulla spiaggia dopo la cena.

DOMENICA

Morning Beach Bootcamp (8:30 - 9:30):

Circuito di esercizi ad alta intensità sulla spiaggia.
Lavoro su forza, resistenza e agilità.
Rafforzamento del senso di comunità attraverso attività di squadra.

Yoga della risata (10:00 - 11:00):

Sessione di yoga sulla risata
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della sessione.

Nature Walk (11:30 - 12:30):

Passeggiata leggera lungo la costa o nelle vicinanze.
Momento di riflessione e connessione con la natura.
Stretching finale sulla spiaggia.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Questo programma offre una varietà di attività adatte a diversi livelli di fitness e interessi. Assicurando l'inclusività e la partecipazione di tutti.



ATTENZIONE Causa felicità



COACH: Martin Juretic

Martin è un professionista esperto del fitness specializzato in CrossFit e allenamenti total body da strada, che guida i suoi clienti attraverso esercizi intensi e vari per massimizzare forza e resistenza. Con il suo approccio innovativo al fitness, Martin consente alle persone di superare i propri limiti e ottenere risultati trasformativi, promuovendo una comunità dedicata al fitness funzionale e al benessere.

 [Martin_Juretic](#)

Qui tutti i nostri
retreat organizzati in
Italia e in Croazia

