



Attività Fitness

*Tenersi in forma è importante... anche durante le vacanze!
Ecco per voi il nostro programma.*

Agosto

DESCRIZIONE ATTIVITÀ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Stretching-Mobilità 10.00-10.45 Fr. 8.-		■			■					■		■		
Rilass.-Meditazione 11.00-11.30 Fr. 8.-			■			■					■			
Percorso vita 15.30-16.30 Fr. 5.-			■					■						
Mountain Bike 15.30-16.30 Fr. 5.-		■		■					■				■	

Agosto

DESCRIZIONE ATTIVITÀ	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Stretching-Mobilità 10.00-10.45 Fr. 8.-	■					■		■						
Rilass.-Meditazione 11.00-11.30 Fr. 8.-		■							■				■	
Percorso vita 15.30-16.30 Fr. 5.-				■							■			
Mountain Bike 15.30-16.30 Fr. 5.-			■		■					■		■		

ISCRIZIONI

Entro il giorno prima

San Bernardino **Vacanze**

Tel. 091 832 12 14

info@sanbernardino.ch

Lezioni di Stretching-Mobilità

Lo scopo principale di questo ciclo di lezioni è di acquisire gli esercizi di base mirati al miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare.

Le lezioni possono essere affrontate da chiunque a patto di non soffrire di problemi articolari.

Rilassamento-Meditazione

Sessioni mirate a ristabilire il benessere psico-fisico attraverso esercizi base di meditazione alternati con esercizi di rilassamento il tutto per potersi liberare dallo stress e godersi appieno le vacanze. Per aumentarne il beneficio ogni sessione verrà svolta all'aperto (tempo permettendo).

Giro in Mountain Bike

Giro della Diga in MTB per godere appieno degli scenari offerti dalla natura e migliorare le prestazioni aerobiche e muscolari. Indicato per principianti.

Percorso Vita

Un percorso costruito per mantenersi in forma sfruttando i benefici della natura. Seguiti da un istruttore eseguirte esercizi mirati a seconda delle vostre esigenze. Per chi fosse interessato ad un allenamento intenso è possibile richiedere un percorso di HIIT (High-intensity interval training); è necessario avere una buona forma fisica.

Da non dimenticare, inoltre

Passeggiate ed escursioni

I 160 km di sentieri escursionistici a San Bernardino sono ottimamente segnalati e invitano alla scoperta delle bellezze naturali e a trascorrere indimenticabili momenti a stretto contatto con la natura.

Parecchi i sentieri e i valichi che collegano il villaggio di San Bernardino alla vicina Val Calanca, alla Valsangiaco (Italia) e al resto della Val Mesolcina.

Il noto Sentiero Alpino con i suoi 42 km di percorso ha come punto di partenza San Bernardino.

Se si desidera passeggiare nel villaggio senza doversi impegnare troppo diverse le possibilità che San Bernardino offre.

Tennis e Minigolf

Per gli appassionati di tennis San Bernardino dispone di 3 campi artificiali ubicati nel Centro Sportivo. Per coloro che invece amano uno sport che non richieda troppo allenamento fisico e troppa condizione una partita a minigolf è sicuramente la scelta ideale.

Nuoto e Sauna

Se dopo aver praticato dello sport desiderate rilassarvi, concedetevi un bagno distensivo nelle acque della piscina Albarella e una bella sauna.



Metà luglio – fine agosto:

giornalmente ore 10.00-18.00

venerdì e sabato ore 10.00-20.00

Settembre:

sabato e domenica ore 10.00-18.00