

Pilatesta, Italian aurinkoa ja viinejä

Kurssi Assisin vuorilla kesäkuussa 2020



Pilates

Sauvakävely

Spiraalistabilaatio

Ohjelma:

- ohjelmassa on ohjattua pilates-, spiraalistabilaatio- ja sauvakävelyharjoittelua yhteensä 12 tuntia kolmen päivän aikana.
- kurssin aikana teemme 6 km pituisen sauvakävelyretken Assisiin kaunista rinnetietä pitkin; voit valita rauhallisen tai menevämmän tahdin.
- voit osallistua retkelle 1,5km päässä sijaitsevalle viinitilalle, pääsymaksu ei sisälly kurssin hintaan. Nettisivut: <http://www.tilivini.com/en/wine-tastings-assisi>

Aikataulut:

Kurssi 1. "Sole" 2. – 6.6.2020 tiistai-lauantai

Kurssi 2. "Limone" 8. – 12.6.2020 maanantai-perjantai

Halutessasi voit osallistua molemmille kursseille peräkkäin.

Hinnat koskevat yhtä kurssia.



Kurssipaikka on upea Villa Gabbiano, perinteinen maalaiskartano, joka sijaitsee huikealla paikalla Umbrian laakson rinteellä. Kartano on 1700-luvulta ja sen on alusta asti omistanut sama kreivisuku.

Nettisivut: <http://www.villagabbiano.com>

Kartanolla on oma iso metsäalue, oliivilehdot ja uima-allas, josta on esteettömät näkymät Umbrian laaksoon. Kurssin Pilates, Spiraalistabilaatio ja sauvakävelysesiot pidetään ulkona kartanon näköalaterassilla, ruohoalueilla ja metsäpoluilla.



Majoitus on perinteisesti sisustetussa siisteissä kahden hengen huoneissa. Majoitus sisältää täysihoidon: aamiainen, lounas ja illallinen. Ruoka on kartanossa valmistettua perinteistä italialaista maukasta kotiruokaa. Ruoka- ja muut juomat maksetaan erikseen, hinnat ovat kohtuulliset. Villa Gabbianosta voi tiedustella suoraan yhden hengen huoneita lisämaksusta.

Kurssilla on 18 paikkaa ja koko Villa Gabbiano on ainoastaan meidän käytössämme.

Matkat kurssipaikalle tekee jokainen kurssilainen omatoimisesti. Perille pääsee esim. Helsingistä suoralla lennolla Roomaan. Sieltä parhaiten Assisiin tuo juna, matka kestää n. 2 tuntia. Kurssille tuleville annamme matkavinkkejä lisää.

Kurssi 1. "Sole"

Kurssipaikalle tulee saapua tiistaina 2.6. iltaan mennessä.

Liikuntapäivät ovat 3.-5.6.

Lähtö kurssipaikalta on lauantaina 6.6. aamupäivällä.

Halutessasi voit lisätä Italian matkapäiviä ennen tai jälkeen kurssin.

Kurssi 2. "Limone"

Kurssipaikalle tulee saapua maanantaina 8.6. iltaan mennessä.

Liikuntapäivä ovat 8.-11.6.

Lähtö kurssipaikalta on perjantaina 12.6. aamupäivällä.

Halutessasi voit lisätä Italian matkapäiviä ennen tai jälkeen kurssin.

Hinnat: Kurssi maksaa 200€, sis alv 10%/henkilö, sisältäen liikunnan ohjauksen.
Majoitus maksaa 280€/henkilö sisältäen 4 yötä kahden hengen huoneessa täysihoidolla. Yhden hengen huone lisämaksusta 20€/yö.

Matkat kurssipaikalle jokainen osallistuja hankkii itse. Kustannuksia tulee lennoista, kuljetuksista lentoasemalta Roomaan, junamatkoista Rooma-Assisi (n. 12€/suunta), taksimatkasta Assisin juna-asemalta kurssipaikalle, etäisyys 8 km.

Ilmoittautumiset: Kurssin järjestävät yhdessä PilatesTapiola ja PilatesYlläs. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

| | | |
|----------------|----------------|-------------------------|
| Sampo ja Janne | p.050 406 6126 | info@pilateshelsinki.fi |
| Sanna | p.045 135 6178 | info@pilatestapiola.fi |

Kurssin tavoitteet: Ryhdin nostaminen, kävelytekniikan parantaminen, notkeuden ja voiman lisääminen. Kurssilla tehdään kehoa herättäviä ja avaavia harjoituksia.

Tervetuloa mukaan rentoutumaan, virkistymään ja treenaamaan Italian auringon alle!

