

**RUNNING STAGE LIVIGNO DAL 01 al 04 GIUGNO 2023**

## **SISTEMAZIONE ALBERGHIERA: HOTEL PARADISO 3 STELLE**

Hotel Paradiso

Sport, Benessere, Natura e buona Cucina. Per la tua vacanza a Livigno!

Un'oasi tranquilla, immersa nella natura, a soli 10 minuti dal centro di Livigno, vicina agli impianti di risalita per il Carosello 3000 e di fronte alla pista da sci di fondo.

Questo ed altro è l'Hotel Paradiso di Livigno, gestito dalla famiglia Canepari, che da anni, con educati sorrisi e calda cordialità, opera nel settore turistico locale.

L'accoglienza appassionata e sempre con il sorriso è uno dei nostri marchi di fabbrica. Da tanti anni la famiglia Canepari offre ospitalità a Livigno, assecondando quella che per noi è una passione, prima che un lavoro-

Indirizzo: Via Freita, 1709 - 23041 - Livigno, (SO)

Email: [info@hparadiso.info](mailto:info@hparadiso.info)

Tel: +390342996633

## **QUOTE ISCRIZIONE**

**PER PERSONA in CAMERA DOPPIA (HOTEL + STAGE): € 339,00**

(Costo Hotel 3 notti € 240,00 – Costo Stage € 99,00)

- Per richieste particolari scrivere a: [runningstage@gmail.com](mailto:runningstage@gmail.com)
- **LE QUOTE HOTEL + STAGE COMPRENDONO:**
- Iscrizione allo STAGE con diritto di partecipare a tutte le attività in programma
- Mezza Pensione
- Utilizzo di Palestra + Centro Wellness + Bike center

## **POLITICA PRENOTAZIONE/PAGAMENTO**

### **CAPARRA HOTEL + STAGE:**

€ 100,00 a partecipante (caparra 2 persone in camera doppia = 200 euro)

La CAPARRA è da intendersi:

€ 50,00 come prenotazione della camera + € 50,00 acconto STAGE.

- Il saldo dell'hotel potrà essere effettuato al momento del check-out direttamente al Front Desk dell'hotel Paradiso
- Il saldo della quota stage avverrà direttamente a Livigno.

## IBAN per il versamento della Caparra

IT63X0100501600000000017201

Nella causale scrivere:

“Nome Cognome dei partecipanti + Running Stage dal 1 al 4 Giugno 2023”

Prima di versare la caparra scrivere a [runningstage@gmail.com](mailto:runningstage@gmail.com),  
oppure chiamare il +39 333 3442 728 per avere conferma sulla disponibilità di posti.

## **POLICY CANCELLATION**

Disdetta entro 45-30 giorni: penalità 30%

Disdetta entro 30-21 giorni: penalità 50%

Disdetta entro 21-15 giorni: penalità: 70%

Disdetta entro 15 giorni - no show: penalità 100%.

## *PROGRAMMA STAGE*

1° giorno

Nel pomeriggio: Arrivo dei partecipanti e registrazione

20:00 Cena / Briefing con consegna materiale tecnico

2° giorno

09:30 Corsa Lenta 60 min + Seduta di Postural

18:00 Riunione tecnica: "Allenamento e Motivazione; come raggiungere i propri obiettivi"

3° giorno

09:30 Seduta di Interval Training + Seduta specifica per migliorare la tecnica di Corsa

18:00 Riunione tecnica: "Nutrizione/Integrazione nello sport di endurance. Sfatiamo alcuni (falsi) miti"

4° giorno

07:30 - 08:00 Seduta di corsa lenta rigenerativa (facoltativa) / Fine Stage

il seguente programma potrebbe subire variazioni, cambiamenti e integrazioni