

## FITWALKING E PILATES IN CONVENTO



**ARMA DI TAGGIA 22-23-24 settembre 2017**

Un abbinamento di **Fitwalking**, **Pilates e relax** in un posto incantevole della Liguria, presso il convento San Domenico, un edificio religioso sito in piazza Beato Cristoforo a Taggia, in valle Argentina, in provincia di Imperia, organizzato dalla **Karma International Ltd** in collaborazione con **Camminarte e Palestre Torino**.

**Fitwalking** tra le mura di *Arma vecchia* e nella famosissima *Bussana*, ricca di botteghe artigiane e di artisti, e di rilassamento con le lezioni di **Pilates** nel bellissimo giardino del Convento, per un fantastico week end di benessere.

Le lezioni di **Fitwalking** saranno tenute da **Paola Leone**, istruttrice dell' **ASD Camminarte**. Le lezioni di **Pilates** saranno svolte da **Michela Calandretti**, direttrice tecnica di **Palestre Torino**.

**QUOTA di 187 Euro**, che comprende:

*Sistemazione 2 notti presso Convento San Domenico di Arma di Taggia (IM), Colazione, pranzo e cena, Assistenza, Lezioni di Fitwalking e Pilates, Visita guidata del Convento San Domenico*

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO	CENA	SERA
<b>VENERDI'</b>	Arrivo dei partecipanti entro le ore 18,00 1,3 Km dalla stazione FS	Ore 19,00: " <i>Pilates nel giardino del Convento</i> " (Michela)	21.00 Pizzeria	Free Time
<b>SABATO</b>	Ore 8,00. " <i>Risveglio muscolare</i> " (Michela) Ore 9,00 Colazione Ore 10,00: " <i>Fitwalking in Arma Vecchia</i> " (Paola)	Ore 15,00 partenza per il mare, shopping, relax Ore 19,00: " <i>Pilates in Convento</i> " (Michela)	21.00	Free Time
<b>DOMENICA</b>	ore 8,00: " <i>Risveglio muscolare</i> " (Michela) Ore 8,45: Colazione Ore 9,30: " <i>Fitwalking a Bussana Vecchia</i> " (Paola)	Ore 15,00 visita guidata in Convento Ore 16,00: rientro		

**INFO:** [Info@karma-international.com](mailto:Info@karma-international.com)  
**PALESTRE TORINO:** Michela 349 6791314  
**CAMMINARTE:** Paola 338 4149729  
**KARMA INTERNATIONAL:** Daniela 333 4901041

**Karma International Ltd**

Address: Irish Square City: St Asaph (UK)

Postal Code: LL170RN

Company Number 10420141

[www.karma-international.com](http://www.karma-international.com)

E-mail: [Info@karma-international.com](mailto:Info@karma-international.com)

UK:+ 44 07809232404 Rappresentative O. ITALY:+39 011 19441197

[karmainternationaltd](http://karmainternationaltd)

