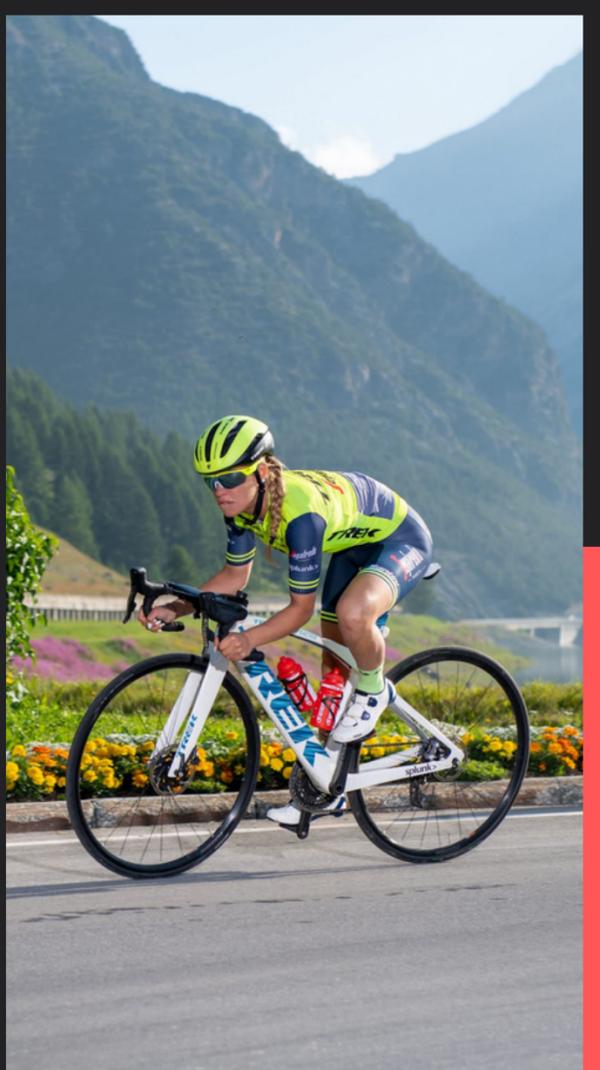




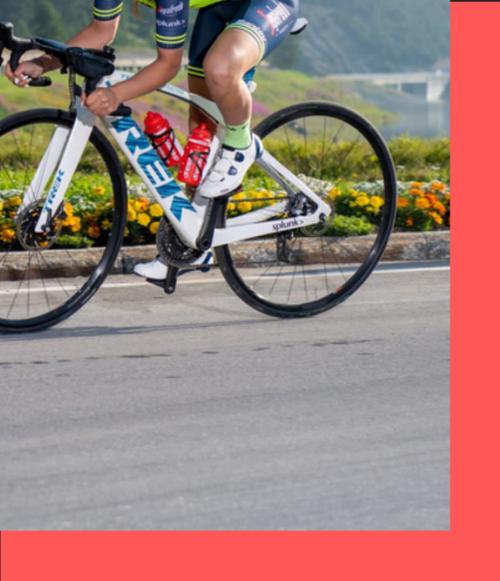
MMT STAGE MULTISPORT





MMT STAGE MULTISPORT

Se il tuo obiettivo è quello di migliorare nella tua disciplina sportiva con una full immersion, di sport, amici e un coach dedicato, il Monza Marathon Team ha studiato il programma perfetto per te.





MMT STAGE MULTISPORT

Triplice disciplina: **nuoto, ciclismo, corsa**

Triplice obiettivo: **allenamento, natura, amicizia**

14/15/16/17 Luglio 2022

Lo stage Multisport è dedicato ai soci Monza Marathon Team e sarà tenuto dal nostro coach Matteo Bovienzo





IL COACH

MATTEO

BOVIENZO



Coach con specializzazione negli sport di endurance. Ha maturato esperienze a livello internazionale con atleti professionisti nell'equipe del Dott. Gabriele Rosa. Attualmente, attraverso Mybest Coaching, si occupa di allenamento sportivo per il triathlon, il running e il ciclismo con un servizio rivolto esclusivamente al mondo amatoriale di ogni livello, dal neofita all'atleta esperto.

E' Laureato in Scienze Motorie nonché tecnico Fitri e Fidal





THINGS YOU

SHOULD
KNOW!



MMT STAGE MULTISPORT sarà uno stage professionale, ma allo stesso tempo adatto a tutti i livelli: **il coach seguirà tutti i partecipanti**, dando la giusta attenzione ad ognuno.

Per chi non è ancora molto allenato, proponiamo delle alternative in modo da avere più momenti di relax tra un allenamento e l'altro.



IL PROGRAMMA



	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
GIOVEDI'		ACCOGLIENZA RUN 45' (facoltativa)	CENA Briefing
VENERDI'	SWIM 1h + BIKE 2h30' (opzione E-Bike / trekking)	RUN (pista) 1h	CENA
SABATO	BRICK: BIKE 3h30' + RUN 30' (opzione E-Bike / trekking)	SWIM 1h (opzione SPA)	CENA Briefing/Workshop tecnico
DOMENICA	RUN 1h30'	FREE	





IL PACCHETTO

La quota comprende:

- 3 notti presso Hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort ****S
- trattamento di mezza pensione (in camera doppia)
- accesso alla zona relax con sauna, bagno turco, piscina, percorso Kneipp, stanza relax, piccola palestra
- parcheggio nel garage dell'hotel
- welcome drink
- wi-fi gratuito in tutte le zone dell'hotel
- deposito biciclette
- kit di benvenuto MMT
- servizio lavanderia giornaliero (a pagamento)
- allenamenti giornalieri seguiti da Matteo Bovienzo
- ingressi in piscina 25mt (Aquagranda)
- ingressi in pista di atletica (Aquagranda)
- assistenza tecnica (meccanico) durante gli allenamenti in bici



COSTO

490,00 euro con
iscrizione entro il 15
Aprile 2022 (550,00
euro dopo il 15 Aprile
2022)

x x x x
x x x x
x x x x
x x x x



MODALITÀ DI PAGAMENTO

- caparra: 20% all'iscrizione
- saldo entro il 15/06/2022

Intestatario bonifico: Monza
Marathon Team asd

IBAN: IT56Y0521620406000000004548

SUPPLEMENTI E CANCELLAZIONE

- Camera doppia ad uso singola: 40€ die
- Pensione completa: 27 € die

Disdetta entro il 15/06/2022:
penalità 20% (caparra)

Disdetta dopo il 15/06/2022 e no show:
penalità 100%



MMT STAGE

MULTISPORT

14/17 LUGLIO

2022

I posti sono limitati: scrivi subito per tutte le info a
info@monzamarathonteam.it

Se ti sei già iscritto, non dimenticarti di mandare la
copia della caparra allo stesso indirizzo!





SEE YOU

IN LIVIGNO

