

LA TUA PALESTRA
A TUTTA VELA!

1,2,3 agosto '14
in esclusiva per te
Portovenere
Lerici e Portofino
SPORT, BENESSERE
E VACANZA

INFO ED ISCRIZIONI
IN PALESTRA, SPA,
123VELA.COM



Sail & fitness
IL BENESSERE A GONFIE VELE
Numero Verde
800.912.574
123 VELA sailing experience

be
COOL waterstyle

sailinabox



MondialCharter
& leisure

SAIL & FITNESS

il benessere a gonfie vele 1-2-3 agosto 2014

Weekend in barca a
vela, 3 giorni, 2 notti

per provare l'emozione che **non ti
lascierà più!**

La tua palestra in mare tra le onde: tu
sei il timoniere, oppure il tailer oppure il
prodire, quello che nell'equipaggio il
team deciderà!

Su barche da regata e da crociera ci si
mette in gioco tra mare: sport,
benessere e sano divertimento.

Tre giorni e due notti per provare la
vela, seguiti da skipper e istruttori che
vi porteranno a provare le emozioni
dello sport.

Se ami lo sport all'aria aperta, il mare e
ami divertirti e stare in compagnia non
puoi mancare!

Partecipa con gli amici!

- **venerdì 1 agosto**
 - ore 18.00-20.00 imbarco nella splendida cornice del Golfo dei poeti
 - sistemazione a bordo, le cabine, la cena libera
 - a bordo per la notte: la vela: nozioni per veleggiare, l'approccio alla navigazione a vela i ruoli dell'equipaggio.
 - I nodi fondamentali, nozioni di vela per i meno esperti
- **Sabato 2 agosto**
 - colazione, i compiti dell'equipaggio, e manovre e si salpa!
 - il team e i compiti, lo scafo, le manovre fisse e correnti, le vele, il vento... e inoltre le Cinque Terre viste dal mare!
 - ormeggio in serata a Porto Venere, nel Golfo dei Poeti cena sull'isola, in barca o libera
 - pernottamento a bordo
- **domenica 3 agosto**
 - Colazione e via per la veleggiata da Porto Venere verso Lerici
 - Ormeggio in rada nel Parco Regionale Naturale di Porto Venere
 - Pranzo e bagni di mare e di sole
 - rientro in porto per le ore 18.00

Tariffa esclusiva soci Wellfit euro 99 (anzichè 190)

(tariffa soci Wellfit, amici e accompagnatori)

La quota a persona include:

- sistemazione in cabina doppia con trattamento di pernottamento
- skipper istruttore in accompagnamento

La quota non include:

- cassa di bordo pari ad euro 25 a persona al giorno che comprende consumi, carburanti, pulizia finale obbligatoria nelle unità da diporto
- eventuali ormeggi in marine private fuori dalla base (max euro 15 a persona)
- biancheria da letto e da bagno Euro 15 a persona (opzionale)
- alimentari per cucinare a bordo (a scelta partecipanti)
- quanto non espressamente indicato

Per informazioni e iscrizioni: nr verde 800.912.574
info@parmavela.com