

**LA TUA PALESTRA
IN REGATA!**

**1,2,3 giugno
2012**

**Portovenere
Lerici e Portofino
SPORT, BENESSERE
E VACANZA**

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



**THE
BRITISH
VIRGIN ISLANDS**
NATURE'S LITTLE SECRETS

sailinabox



MondialCharter
& leisure®

SAIL & FITNESS

il benessere a gonfie vele 1-2-3 Giugno 2012

**Weekend in barca a
vela, 3 giorni, 2 notti**

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

La tua palestra e SPA in regata
veleggiata: tu sei il prodiere, oppure il
tailer oppure il prodiere, 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
regata non agonistica e, la veleggiata,
il raduno, seguiti da skipper che vi
porteranno a provare le emozioni della
vela.

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

venerdì 1 giugno

- ore 19 imbarco nella splendida cornice di Porto Lotti (SP)
- sistemazione a bordo, le cabine, aperitivo e buffet
- a bordo per la notte: la vela: nozioni per veleggiare, l'approccio alla navigazione a vela i ruoli dell'equipaggio.
- Pernottamento a bordo

sabato 2 giugno

- colazione, i compiti dell'equipaggio, manovre e si salpa!
- il team e i compiti, la barca, le vele, il vento.
- la regata/veleggiata Sail & Fitness dalle ore 13.00
- ormeggio in serata in rada o in porto, cena a buffet sull'isola, DJ set musica fino a tarda notte
- premiazione equipaggi
- pernottamento a bordo

domenica 3 giugno

- 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

La quota da Euro 199 a persona include:

- sistemazione in cabina doppia con trattamento di solo pernottamento.
- Biancheria da letto
- Skipper istruttore in accompagnamento
- Gommone con motore fuoribordo

La quota non include:

- Cassa di bordo pari ad euro 25 a persona al giorno che comprende i consumi, pulizia finali e ormeggi
- Cena e VELAPARTY con DJ set del 2 giugno euro 50 a persona

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: LA TUA PALESTRA
TEL 800.912.574 segreteria@parmavela.com