

# FIT & SAIL

## PILATES & VELA

### *La giornata*

Per un gruppo di 6 ospiti, questa giornata è pensata per unire momenti di attività fisica, relax e benessere e un percorso enogastronomico di sicuro interesse.

Durante tutta la giornata gli ospiti saranno seguiti nelle diverse attività da istruttori certificati per pilates e attività motorie, comandante, boat manager.

## IL PROGRAMMA

### *Fit, sail & gourmet*

- 8.00 lezione di pilates con vista mare con gli istruttori di Zen Studio Pilates
- ore 10:00 imbarco e veleggiata in direzione del Golfo dei Poeti. Il Comandante fornirà a chi lo desidera una prima infarinatura sulle basi della navigazione a vela. Raggiunto il Golfo dei poeti ancoreremo in una delle meravigliose rade che caratterizzano la zona.
- 13.00 degustazione guidata dei vini di Cantine Ramarro con pranzo a bordo
- pomeriggio attività motoria in acqua guidata dall'istruttore (materiali forniti da noi) e nuoto libero per scoprire le meraviglie dei fondali e delle coste meno accessibili del Parco Naturale di Portovenere e del Golfo dei Poeti.
- 16.30-18:00 veleggiata e rientro alla base
- 19:00 aperitivo e saluti
- Costi: €197 per persona anziché €237
- Date: 2 giugno, 4 giugno e date su richiesta per gruppi



È richiesta la prenotazione anticipata