



# SPAZIO-off

Il fitness in Sardegna

16 - 22 OTTOBRE

GOLFO OROSEI

un luogo dedicato al benessere fisico  
un momento di qualità per rigenerarsi

Favoriti dalla bellezza dei luoghi incantati della Sardegna, coadiuvati da un coach dedicato, sarà possibile -attraverso momenti riservati al fitness e al benessere mentale- raggiungere un equilibrio tra corpo e mente, riscoprendo l'importanza di prendersi cura di se stessi e della propria salute.

Fiore all'occhiello dell'iniziativa è la concomitanza dei corsi di fitness con i corsi di musica classica che si svolgono in loco, colonna sonora ideale per favorire momenti di condivisione, di esperienze e scambio di conoscenze.

@musica e fitness 2023

# Spazio-off

## CON CHI

### Coach Mario Venturi

Istruttore di fitness con un'esperienza professionale di oltre 20 anni.

Grazie alle sue esperienze e competenze, è in grado di offrire una vasta gamma di servizi nel campo del fitness e dello sport.



## QUANDO

16 – 22 Ottobre Sardegna, Golfo Orosei

## DOVE

### HOTEL FUILE 'E MARE

Via Fuile e Mare, 08028 Sas Linnas Siccas NU

<https://www.hotelfuileemare.com/>

- Camere singole, doppie, triple, quadruple
- Biancheria da bagno e da letto, asciugacapelli
- Disponibile aria condizionata, TV, Wi-fi



## I NOSTRI OBIETTIVI

STABILITY SHOULDER - stabilità spalle

HIP/SPINE MOBILITY - mobilità anca e colonna vertebrale

TENNIS ELBOW REHAB - gomito del tennista

GOLF ELBOW REHAB - gomito del golfista

TENSOR, FINGERS, FLEXOR HAND - tensori e dita mano

FULLBODY MOBILITY - allungamento e mobilità generale

## PER TUTTE LE INFO

Mario Venturi, coach: +39 349 5685032

## PER ISCRIZIONI

é Musica Nuova aps

[info@e-musicanuova.com](mailto:info@e-musicanuova.com)

+39 02 90987327

+39 335 6936238

