

¡ POSAT EN FORMA !

UN SERVEI DE TOP TREKS & TOURS

PREPARACIÓ FÍSICA PER ESPORT DEMUNTANYA

ENTRENAMENT ESPECÍFIC PER:



Trekking
Travesías
Esport's d'aventura
Expedicions
BTT
Alpinisme-Escalada
Rallis i curses de fons
Esqui

ET FAREM UN PROGRAMA FÍSIC A LA TEVA MIDA:

Segons les teves possibilitats i objectius, per millorar el rendiment, la força-resistència-flexibilitat amb el suport d'un control mèdic-esportiu.

ENTRENAMENT PROGRAMAT I DIRIGIT AMB TREBALL DE GIMNÀS I ESPAIS NATURALS A CARREC DE :

Ricard Vila i Montolio

Entrenador esportiu i preparador físic especialitzat en esport de muntanya i atletisme. 20 anys d'experiència avalats per l'entrenament d'esportistes d'alt nivell com:

- Anna Ibáñez (6ª Copa del Món d'Escalada 1991)
- Ferran Latorre (Piolet d'Or 1995 i Expedició UPC Everest 95)
- Araceli Segarra (Expedició UPC Everest 95)
- Ernest Bladé (Expedició UPC Everest 95)
- Expedició Arenys de Mar a l'Aconcagua 97
- Dani Torrent (7è Campionat català i espanyol junior en descens BTT 1996)
- Alfred Lloret (239 Marató 96)
- Ricard Sastre (1254 Cursa Matagalls-Montserrat 86 i 233 Marató 87)



Horaris:

Treball en grup dirigit, grup reduït, i personalitzat. Dies i hores a convindre.

Per demanar informació:



Ricard Vila i Montolio

Tel. 302 52 19 - Mòbil 907 44 44 73