

HOODY RUNNING CAMP

Arco · 9-11 Ottobre

Panoramica

Tre giorni tra Arco e Riva del Garda dedicati alla corsa, al recupero e al benessere: due notti in hotel, allenamenti guidati, sedute di elettrostimolazione Compex, spa e cene selezionate.

Programma dettagliato

Venerdì 9 Ottobre — Arco

Orario	Attività	Dettagli
Pomeriggio	Arrivo ad Arco	Check-in presso Hoody Active & Happiness Hotel
~17:00	Corsetta di scarico	Giro leggero nel centro storico di Arco / dintorni del castello
A seguire	Doccia e cambio	In hotel
20:00	Cena	Ristorante Ai Conti d'Arco - Arco
Notte	Pernottamento	Hoody Active & Happiness Hotel, Arco

Sabato 10 Ottobre — Arco → Riva del Garda

Orario	Attività	Dettagli
Mattina presto	Trasferimento a Riva del Garda	In auto (~10 minuti da Arco, circa 6 km)
Mattina	Risveglio muscolare	Attivazione e mobilità lungo il lago
Mattina	Corsa lungo il lago	Percorso panoramico sul lungolago di Riva del Garda
Fine mattina	Rientro in hotel	Du Lac et Du Parc Grand Resort
Pranzo	Pranzo a scelta	Ristorante interno o locale in centro a Riva
Pomeriggio	Coaching + Compex	Coaching tecnico e sedute di elettrostimolazione (Compex) per forza specifica e recupero muscolare

Orario	Attività	Dettagli
Tardo pomeriggio	Spa	Armonia Spa & Fitness — sauna, bagno turco, idromassaggio e piscine interne ed esterne
Sera	Cena	Ristorante Aria - Du Lac et Du Parc Grand Resort
Notte	Pernottamento	Hoody Active & Happiness Hotel, Arco

Domenica 11 Ottobre — Riva del Garda

Orario	Attività	Dettagli
Mattina	Corsa lungo il lago	Ultimo allenamento del camp
Fine mattina	Saluti finali	Chiusura del camp

Strutture e contatti

Hoody Active & Happiness Hotel — Arco

Indirizzo: Via Francesco II di Borbone 14, 38062 Arco (TN)

Telefono: +39 0464 740400

Du Lac et Du Parc Grand Resort — Riva del Garda

Indirizzo: Viale Rovereto 44, 38066 Riva del Garda (TN)

Telefono: +39 0464 566600