



in collaborazione con



MSC
CROCIERE

presenta

1° MSC CROCIERE FITNESS FESTIVAL



MSC LIRICA

GENOVA 19 APRILE 2010 - CIVITAVECCHIA 21 APRILE 2010



CABINA INTERNA
470€*
 CABINA ESTERNA
570€*



MSC LIRICA

CORSICA, TUNISIA, BALEARI, FRANCIA

8 GIORNI - 7 NOTTI

GENOVA - 19 APRILE 2010

CIVITAVECCHIA - 21 APRILE 2010

*Sono escluse la quota d'iscrizione e l'assicurazione obbligatoria

Con la stessa formula che ha reso popolare il Festival del Fitness, in un'atmosfera coinvolgente e divertente, il **1° MSC CROCIERE FITNESS FESTIVAL** è un significativo e reale contributo al miglioramento della qualità della vita.

1KM FITNESS CHALLENGE

Quanto tempo impieghi per correre 1km sul treadmill?
 Mettiti alla prova nelle categorie individuale maschile, individuale femminile, a squadre.

AQUALAND

Istruttori italiani, esperti di ginnastica in acqua, portano in crociera i più nuovi esercizi di questa disciplina, sempre più popolare grazie ai risultati che consente di raggiungere.

THE NEW FITNESS GENERATION

BOSU

Il **Both Sides Up** rappresenta il futuro dell'allenamento versatile. Discipline di grande tendenza quali il PILATES e le attività propriocettive già si avvalgono dell'uso di questa nuova tecnologica pedana.

PILATES

La ginnastica attualmente più in voga, intrapresa da milioni di praticanti.
 Una perfetta combinazione fra i movimenti del corpo libero e quelli dello yoga.

MACUMBA

Attività cardio bruciagrassi che, seguendo i ritmi Latino Americani, permette di prendere parte a coreografie facili e divertenti. Macumba Land of Dance per rimanere giovani e in forma!

KISS UNDERWATER

Ancora una divertente competizione: il bacio sott'acqua.

VENICE BEACH GYM

Allenamenti personalizzati, face to face con esperti personal trainer.



**RAGAZZI GRATIS
 TUTTO L'ANNO!**

I ragazzi fino a 18 anni non compiuti viaggiano gratis in cabina con i genitori; sono escluse le quote d'iscrizione, l'assicurazione, il volo ed i trasferimenti (ove previsti).

Per informazioni e prenotazioni:

MYTRAVEL

www.msccrociere.it

Via dell'Amba Aradam 57
 00184 - Roma

0677205538 - 0670490498 - 0677205845

www.mytravelworld.it

