



BAC Wellness

Programma - Argentario 11-13 Giugno

Giorno 1

Accoglienza presso l'[Argentario Camping Village](#), dove scambieremo le prime presentazioni e ne approfitteremo per sistemarci comodamente nelle rispettive camere. Dopo un primo momento di ristoro dal viaggio, parteciperemo al Briefing introduttivo sulle attività della settimana. Prima della cena, che sarà servita presso il ristorante del Villaggio, potremmo approfittarne per un tuffo rigenerante in mare.

Giorno 2

Il programma di nuoto della settimana si aprirà con una prima sessione dedicata necessariamente alla prova delle attrezzature in acqua, alla tecnica del nuoto in acque libere con la pratica di specifici esercizi di nuoto e alla tecnica del nuoto salvamento – importantissimi nell'Open Water di gruppo. Durante il training, verranno inoltre realizzate delle riprese video – che andremo a supervisionare successivamente tutti insieme – utili a sviluppare una maggiore consapevolezza della propria tecnica natatoria ed eventualmente a capire come affinarla. Dopo una meritata pausa pranzo, realizzeremo la nostra prima escursione in acqua di ca 2.5 km.

Giorno 3

La mattinata si aprirà con il briefing di presentazione dell'attività giornaliera, integrato con informazioni sulle condizioni meteo-marine e sulla flora e la fauna ittica locali. Ci sposteremo poi verso la spiaggia per iniziare la nostra esplorazione mattutina, lunga ca. 2.5 km. Il pomeriggio completeremo il nostro programma natatorio esplorando al contrario lo stesso tragitto via mare, per un totale di ca. 5 km.

***Il programma è da considerarsi orientativo e potrebbe essere soggetto a modifiche in base alle condizioni meteo-marine.**