



GREDOS

healthy weekend

20-21 OCTUBRE

La escapada que has estado esperando

UN FIN DE SEMANA REGENERADOR

PLENNO te ofrece un fin de semana dedicado al deporte y cuidado de tu condición física.

Esta experiencia ha sido diseñada con el objetivo de sumergirse en el cuidado del cuerpo, cultivar la convivencia y desarrollar actividades en torno a un espacio de absoluto respeto hacia la naturaleza.

DESCONECTA

Sumérgete en un entorno natural y revitalízate. Con una propuesta de actividades variadas y centradas en tu salud, disfruta de una magnífica experiencia para cuerpo y mente.

CUIDA TU CUERPO Y MENTE

Te ofrecemos una serie de actividades para **desarrollar y mejorar tu condición física**, con un contacto directo con la naturaleza y con el mejor equipo de profesionales que te guiarán en cada uno de los entrenamientos y talleres.

EN PLENO GREDOS

Un entorno privilegiado para un fin de semana diferente. Dentro del marco del Parque Nacional de Gredos. Esta experiencia se desarrolla en una **casa bioclimática** ganadora de premios a la mejor construcción sostenible.

Senderismo, Body Balance, entrenamiento funcional, TRX, estiramientos y actividades grupales serán algunas de las actividades del Healthy Weekend Gredos.



UBICACIÓN E INSTALACIONES

UN EDIFICIO BIOCLIMÁTICO POR SU DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN

El centro en el que se desarrolla el Gredos Healthy Weekend se sitúa en el término municipal de **San Martín de la Vega del Alberche** (1515 m) en la comarca del Alto Gredos, muy cerca del Parque Regional de Gredos, Ávila. Y a tan sólo dos horas de Madrid.

Es un bonito **pueblo de alta montaña** que conserva las características propias de los pueblos de la zona.

Rodeado por sus cuatro puntos cardinales, hay sierras salpicadas con picos que llegan a superar los 2000 m de altitud. Destaca La Serrota (2.292 m.) desde donde se pueden observar los picos de Gredos.

La casa cuenta con:

- Superficie de **más de 1000 m²**, en un entorno protegido, exclusivo para el campamento y distribuido en amplias estancias.
- Habitación **individual o compartida** con baño privado.
- Cocina propia con **menú casero, dieta mediterránea** y menús adaptados a alergias alimenticias o dietas especiales.
- Comedor y patio interior.
- Porche-mirador.
- 260 m² distribuidos en varias salas **para actividades**.
- Calefacción por suelo radiante, a partir de placas solares y caldera de biomasa.
- Huerta y prados.

Un espacio privilegiado y ecológico a dos horas de Madrid



HEALTHY WEEKEND GREDOS

Actividades pensadas para reactivar tu condición física

El objetivo principal de Gredos Healthy Weekend es disfrutar con un programa de actividades saludables en un entorno único y bajo la supervisión de profesionales de la actividad física.

BODY BALANCE

Disfrutaremos de un entrenamiento **basado en el Yoga, el Tai Chi y Pilates**, que mejora la flexibilidad y la fuerza.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Autocargar, TRX, balón medicinal, banda elástica, 25 minutos por cada entrenamiento.

SENDERISMO

Rutas naturales por los alrededores de la casa, disfrutando del paraje natural de la Sierra de Gredos.

ACTIVIDADES GRUPALES

Aprenderemos herramientas para **centrarnos en el cuidado personal**, alimentación, retos personales, el autoconocimiento así como talleres muy divertidos.

Todas las actividades tendrán lugar dentro de la casa bioclimática y sus alrededores. Siempre bajo la supervisión de nuestros entrenadores titulados.



LA METODOLOGÍA DE NUESTRO HEALTHY WEEKEND

COHERENTE

Respetando en todo momento las capacidades de cada uno de los participantes.

Su relación con la actividad física, con el entorno natural. Con el cuidado hacia lo corporal como eje transversal.

DINÁMICA

Combinando actividades tanto **por la mañana como por la tarde**, desde un punto de vista saludable y con una duración adecuada.

PARTICIPATIVA

Queremos que las **actividades se realicen de la forma más flexible y cómoda para todos**, por eso nuestros grupos son reducidos.

PLANNING GREDOS HEALTHY WEEKEND

SÁBADO

10.00 - 13.30	Recibimiento y ubicación en las habitaciones.	MAÑANA
10.30 - 11.00	Presentación de las actividades que vamos a realizar. Pequeño snack de bienvenida.	
11.00 - 12.30	"Creando diálogo con el grupo". Actividades de desinhibición, creación de un buen ambiente de grupo.	
12.30 - 13.00	Descanso.	
13.00 - 14.00	Body Balance.	
14.30 - 15.30	Comida.	
15.30 - 16.30	Descanso.	

16.30 - 19.00	Ruta "Nacimiento del río Alberche". 2,30h. Dificultad técnica fácil.	TARDE
19.30 - 20.00	Descanso.	
20.00 - 21.00	Estiramientos. Aprendemos a estirar nuestro cuerpo en busca de relajación.	
21.00 - 21.30	Hablemos de alimentación.	
21.30 - 22.30	Cena.	
22.30	Descanso.	

DOMINGO

8.30 - 9.30	Desayuno.	MAÑANA
10.00 - 12.00	Entrenamiento funcional. Autocargar, TRX, balón medicinal, banda elástica.	
12.00 - 12.30	Descanso.	
12.30 - 14.00	¿Bailas? Un baile que nunca te imaginarías, la diversión está asegurada.	
14.00 - 14.30	Descanso.	
14.30 - 15.30	Comida.	

INFORMACIÓN ÚTIL

Equipo necesario para el desarrollo de las actividades

- Bolsa de aseo personal.
- Toalla de aseo/baño y para las actividades.
- Calzado deportivo: para la realización de actividades en el interior y apropiado para el desarrollo de una pequeña marcha por montaña.
- Gorra.
- Botella de agua individual.
- Pequeña mochila para portear en la ruta e indumentaria de abrigo.
- Gafas de sol.
- Ropa de abrigo: en otoño las temperaturas de la zona al ser un clima de montaña son frías en algunos momentos del día (no olvidar chubasquero).

LOS MONITORES

DAVID ROZAS

David, es el monitor que os acompañará durante todas las actividades. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, también es nuestro entrenador del Club de Running y de Senderismo.

Es un enamorado de los entornos naturales, del deporte y de las experiencias.



MARÍA RIVIERA

María, es una excelente profesional que os descubrirá una mirada de la actividad física muy especial. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, acumula años de experiencia en el mundo del entrenamiento deportivo.

La encanta viajar, el trato con las personas y sonreír a la vida.



DATOS DE INTERÉS

DÍA DE LLEGADA

La hora límite de llegada debe ser **entre las 10.00h y las 10.30h**.

A partir de esa hora las actividades darán comienzo. Es importante respetar los horarios de entrada.

COMIDA

La actividad se desarrolla en **régimen de pensión completa:** desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Existirá un menú especial en caso de alergia e intolerancia, así como dietas adaptadas.

TRASLADOS

Los traslados son a cuenta de los propios usuarios.

El desarrollo de la ruta se realizará por las inmediaciones por lo cuál no será necesario la utilización de los coches.

FECHAS

20-21 OCTUBRE

PRECIOS

185€ Habitación individual o doble con baño privado.
(sujeto a disponibilidad)

150€ Habitación compartida con baño privado.

El precio incluye alojamiento, pensión completa, actividades y seguro médico.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Avda. de España 51. C.C. Zoco local 12
28220 Majadahonda – Madrid

info@plenno.es - www.plenno.es

T. 916 362 010 - 629 544 063

**APÚNTATE A NUESTRO
GREDOS HEALTHY WEEKEND
Y DISFRUTA
DE UN FIN DE SEMANA
REGENERADOR.**