



**BERGEGGI
MAREFEST**

1-4 maggio 2025
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

l'isola della terra

trekking, yoga, mindfulness, MTB, fitness, tai-chi



Sabato 3 maggio

Spiaggia libera di Bergeggi

14-18 (45 minuti a turno)

E-MTBike

Noleggio gratuito
a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels e SPA Nova Luna et Stellis

14-18

Trekking autoguidato con app

a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels

14-18

Urban trekking al Parco Architettonico di Torre del Mare

a cura delle Guide del Golfo

14,30-15,45

Yoga in spiaggia

a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels, Silvia Boverini

15,30-16

Pratica di Tai Chi

aperta a tutti a cura di ASD Fiore d'Inverno

15,30-16,15

Mindfulness in movimento

tra mare e sabbia a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels, Sabrina Ghiberti

Domenica 4 maggio

Spiaggia libera di Bergeggi

5-8 (partenza dal parcheggio gola di S. Elena)

Escursione al monte Mao con concerto all'alba

CANZONI DAI SETTE MARI

con Eliana Zunino, Pulin & The Little Mice
a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels

10-17 (45 minuti a turno)

E-MTBike

Noleggio gratuito
a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels e SPA Nova Luna et Stellis

14-17

Trekking autoguidato con app

a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels

10-13

Trekyoga

a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels

11-11,45

Mindfulness in movimento

tra mare e sabbia a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels, Sabrina Ghiberti

14-15,15

Yoga in spiaggia

a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels, Silvia Boverini

15,15-16,15

Attività di fitness funzionale e cross training

a cura di berbox028

16,15-17

Mindfulness in movimento

tra mare e sabbia a cura di Cribyoo - Sport Outdoor Travels, Sabrina Ghiberti