



CUORE BATTICUORE - ONLUS

ATTIVITÀ INVERNALI 2010 – 2011



- **Iscrizioni – Date – Programma**
- **N° 6 incontri di ginnastica presciistica in palestra.**
- **N° 4 uscite a secco (o ciaspole) sui colli.**
- **N° 5 uscite sulla neve.**
- **Settimana bianca a Dobbiaco.**
- **Tre giorni di chiusura attività.**
- **Escursione con gli sci e/o ciaspolada.**
- **Cena di fine attività**

25° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve Programma inverno 2010-2011

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 4 ottobre**, fino ad esaurimento dei posti e dietro il versamento di un contributo liberale per le spese di gestione.

L'intero ciclo comprende:

Corso di ginnastica presciistica: 6 lezioni di 1 ora, tenute da un'insegnante diplomata ISEF, presso la palestra della Scuola Elementare ROSMINI con entrata da via Vacha; due turni (9-10 e 10-11) nei giorni di sabato **06/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 – 04/12 – 11/12/2010**.

N° 4 uscite a secco e/o racchette da neve sui colli: sabato 18/12/2010 – 08/01 – 15/01 – 22/01/2011

con lezioni di attività fisica all'aperto, comportamento in montagna, alimentazione, attrezzatura da neve, sciolinatura.

N° 5 uscite sulla neve:

29 gennaio 2011	Engadina
05 febbraio	“ Bosco Chiesa Nuova (Verona)
12 “	“ Torgnon (Valle d'Aosta)
19 “	“ Passo Vezzena (Trentino)
26 “	“ Vermiglio (Trentino)

l'importo dell'intero ciclo è stabilito in:

€ 155,00 per coloro che scelgono l'accompagnatore (di cui € 105,00 da versare all'atto dell'iscrizione e € 50,00 entro il 5 febbraio 2011);

€ 205,00 per coloro che scelgono il maestro di sci (di cui € 155,00 da versare all'atto dell'iscrizione e € 50,00 entro il 5 febbraio 2011).

Note:

La ginnastica presciistica e le uscite a secco sono indispensabili per una discreta preparazione fisica, un buon recupero e irrobustimento del tono muscolare, pertanto vengono caldamente consigliate.

Per coloro che desiderano fare solo la ginnastica presciistica (6 ore), la quota da versare è di €25,00

L'iscrizione è valida solo se il socio è in regola con il tesseramento e dopo la presentazione della **domanda debitamente compilata e corredata del certificato medico**. In assenza di tali condizioni **l'iscrizione non verrà accettata**.

Tutte le uscite sono programmate in modo da essere accessibili a persone che hanno subito eventi cardiovascolari ed **è assicurata adeguata assistenza medica**.

È necessario portare sempre un documento di identità valido per l'espatrio.

Il programma potrà subire di volta in volta variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche o di innevamento.

IMPORTANTE !

i partecipanti dovranno **attenersi alle indicazioni degli accompagnatori** ed evitare forzature che potrebbero danneggiare loro stessi e gli altri componenti del gruppo.

Sarà cura dell'organizzazione formare gruppi il più possibile omogenei e modificabili dopo la prima uscita, sentito il parere dell'accompagnatore responsabile.

A ciclo di uscite iniziato, in caso di rinuncia non si ha diritto al rimborso anche parziale della quota di iscrizione versata.

In caso di impossibilità a partecipare ad un'uscita, la persona iscritta al corso può essere sostituita da un familiare (consorte o figlio). **Qualora non si venga sostituiti da un familiare sarà gradito l'avviso, in tempo utile, per dare la possibilità alla Segreteria di assegnare ad altri il posto libero.**

ORGANIZZAZIONE:

La buona riuscita dell'attività è affidata ai seguenti soci:

Responsabile: Eugenio Rota Nodari

Coordinatore: Daniele Trabucco

Informazioni: Segreteria Cuore Batticuore – Tel. 035 210743

(Ultima ora) Eugenio Rota Nodari – Tel. 035 657845

Daniele Trabucco – Tel. 035 343478

Vacanza sulla neve 2011 a Dobbiaco da sabato 15 gennaio a sabato 22 gennaio 2011

Programma

Sabato 15 gennaio ritrovo alle ore 19,00 per la cena presso :

HOTEL MONICA fam. Troger – Dobbiaco via F.Ili Baur n°8

Tel. **0474/972216** fax **0474/972557** e-mail: hotel.monica@hotel-monica.com

Prezzo base della mezza pensione a persona e settimana: **€303,00.**

Aumento per la camera **confort: € 32,00.**

Aumento per la camera **singola: € 45,00.**

Camera **confort doppia uso singola: €490,00.**

Sconto per il 3° letto nelle camere = **10%**

(7 pernottamenti, colazione a buffet, cene con 4 portate e ricco buffet di insalate; bevande a parte)

Cocktail di benvenuto – cena tipica a buffet – serata danzante con musica dal vivo e ballo – cena al lume di candela.

Viaggio:

con mezzi propri ottimizzando fra i partecipanti l'utilizzo delle auto attrezzate per il trasporto degli sci.

Iscrizioni:

presso la Segreteria a partire da lunedì 4 ottobre 2010 sino ad esaurimento dei posti.

(acconto: **€100,00** per la coppia; **€50,00** per il singolo)

3 giorni di chiusura attività:

In Valtellina nei giorni **4 – 5 – 6 marzo 2011**

A tempo debito verrà divulgato un volantino informativo particolareggiato.

Gita di un giorno:

Sabato 12 marzo 2011 in Valle d'Aosta – località Saint Barthélemy.

Escursione con gli sci di fondo e/o "Ciaspolada" (si effettuerà al raggiungimento di almeno 30 adesioni).

Cena di fine attività: sabato 19 marzo 2011

Cuore Batticuore onlus declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone e cose.

I responsabili del settore sci fondo
Rota Nodari Eugenio
Trabucco Daniele

Bergamo, settembre 2010