



CUORE BATTICUORE - ONLUS

ATTIVITÀ INVERNALI 2011 – 2012



- **Iscrizioni – Date – Programma**
- **N° 5 incontri di ginnastica presciistica in palestra.**
- **N° 3 uscite a secco (o ciaspole) sui colli.**
- **N° 5 uscite sulla neve.**
- **N° 2 settimane bianche a Dobbiaco.**
- **Tre giorni di chiusura attività.**
- **Escursione con gli sci e/o ciaspolada.**
- **Cena di fine attività**

26° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve Programma inverno 2011-2012

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **mercoledì 5 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: 5 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 **29/10 – 05/11 – 12/11 – 19/11 – 26/11/2011**.

N° 3 uscite a secco e/o racchette da neve sui colli: sabato 03/12 – 10/12 – 17/12/2011.

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

N° 5 uscite sulla neve:

28 gennaio 2012	Bosco Chiesa Nuova (Verona)
04 febbraio	“ Cogne (Valle d'Aosta)
11 “	“ Campra (Svizzera)
18 “	“ Gallio - Campomulo (Vicenza)
25 “	“ Vermiglio (Trentino)

l'importo dell'intero ciclo è stabilito in:

€ 160,00 per coloro che scelgono l'accompagnatore (di cui **€ 110,00** da versare all'atto dell'iscrizione e **€50,00** entro il 4 febbraio 2012);

€ 210,00 per coloro che scelgono il maestro di sci (di cui **€ 160,00** da versare all'atto dell'iscrizione e **€50,00** entro il 4 febbraio 2012).

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 (5 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 alle uscite e/o alla ginnastica presciistica 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.

Ritrovo: ore 6.15 al parcheggio di via Croce Rossa.
Partenza: ore 6.30 tassativa
Rientro previsto: tra le ore 18 e le 19.30

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 e informazioni (ultima ora):

Segreteria	Cuore Batticuore	Tel. 035 210743
Responsabile:	Eugenio Rota Nodari	Tel. 035 657845
Coordinatori:	Daniele Trabucco	Tel. 035 343478
	Dante Tacchini	Tel. 035 363231

Vacanze sulla neve 2012 a Dobbiaco

1ª Settimana bianca: da sabato 07 gennaio a sabato 14 gennaio 2012

2ª Settimana bianca: da sabato 14 gennaio a sabato 21 gennaio 2012

Ritrovo:

al sabato 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: **€345,00.**

Mezza pensione in camera doppia (piccola) uso singola: **€445,00** (disponibili N° 4 camere)

Mezza pensione in camera doppia uso singola (oltre le 4 soprascritte): **€599,00**

Sconto per il 3° letto per tutte le camere = **10%**

NB: tutte le camere sono di categoria confort

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 – vin brulè.

Viaggio:

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

Iscrizioni:

Le iscrizioni si possono effettuare presso la Segreteria a partire da **mercoledì 5 ottobre 2011**, nei giorni di **lunedì – mercoledì e venerdì** e fino ad esaurimento dei posti.

Priorità:

hanno diritto a scegliere lo stesso periodo dell'anno precedente coloro che si iscrivono entro il 19 ottobre 2011.

3 giorni di chiusura attività:

In località da stabilire nei giorni **2 – 3 – 4 marzo 2012**

A tempo debito verrà divulgato un volantino informativo particolareggiato.

Gita di un giorno:

Sabato 10 marzo 2012 in Valle d'Aosta – località Saint Barthélemy (da confermare).

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

Cena di fine attività:

sabato 17 marzo 2012

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

I responsabili del settore sci fondo
Eugenio Rota Nodari
Daniele Trabucco
Dante Tacchini

Bergamo, settembre 2011