



**CUORE BATTICUORE**

**PROPONE**

**ATTIVITÀ INVERNALI 2020–2021**



**passo Coe**

**ISCRIZIONI – DATE – PROGRAMMI**

**N° 10 incontri di preparazione presciistica.**

**N° 5 uscite sulla neve.**

**N° 2 settimane bianche a Dobbiaco.**

**Tre giorni di chiusura attività.**

## 8° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve

### Programma inverno 2020-2021

**IL PROGRAMMA E LE ATTIVITA' POTRANNO SUBIRE MODIFICHE E SARANNO REGOLATE SECONDO I PROTOCOLLI COVID AI QUALI TUTTI I PARTECIPANTI DOVRANNO ATTENERSI SCRUPOLOSAMENTE**

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 12 ottobre**, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì dalle ore 9 alle 12**, dietro il versamento della quota di partecipazione per ogni attività scelta. **Previo appuntamento telefonico.**

#### ATTIVITA'

**Corso di 10 lezioni di preparazione presciistica all' aperto di due ore ogni lezione**, tenute da MIA SANA con partenza da via Valverde ( nei pressi della pista ciclabile ) dalle 9 alle 11 nei giorni di sabato **7/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 5/12 - 12/12 - 19/12 - 2/1/2021 - 9/1 - 23/1.**

**La preparazione presciistica è indispensabile per una discreta preparazione fisica, un buon recupero e irrobustimento del tono muscolare, pertanto viene caldamente consigliata.**

**COSTO 40,00 EURO**

**N° 5 uscite sulla neve aperte a sciatori, ciaspolatori, escursionisti**

- 30 gennaio 2021 [Monte Bondone](#)
- 6 febbraio 2021 [Passo Coe](#)
- 13 febbraio 2021 [Pontresina](#)
- 20 febbraio 2021 [Brusson](#)
- 27 febbraio 2021 [Millegrobbe](#)

Le località saranno confermate in funzione dell'innevamento e delle condizioni meteorologiche.

**E' necessario portare sempre un documento di identità valido per l'espatrio**

**COSTO 160,00 EURO**

**IL COSTO PER LE USCITE OCCASIONALI E' DI 40,00 EURO CADAUNA E SONO RISERVATE AI SOCI TESSERATI ALL' ASSOCIAZIONE.**

**NEI COSTI SOPRASCritti NON SONO COMPRESI I TICKET DELLE PISTE DA SCI, CHE SARANNO RICHIESTI AD OGNI USCITA.**

Al momento dell'iscrizione del ciclo di attività si richiede il pagamento della quota di iscrizione all'associazione e dell'assicurazione antinfortunistica per il 2021. **Si suggerisce ai soci che avessero avuto problemi cardiaci di interpellare il proprio cardiologo o medico curante.** Tutte le uscite sono programmate in modo da essere accessibili a persone che hanno subito eventi cardiovascolari.

**Ritrovo:** ore 6.45 al parcheggio di **via Croce Rossa.**  
**Partenza:** ore 7.00  
**Rientro previsto:** tra le ore 18 e le 19.30

In caso di variazioni organizzative gli iscritti alle uscite, saranno avvisati tramite messaggio sul cellulare.

### **IMPORTANTE !**

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

### **ORGANIZZAZIONE e informazioni (ultima ora):**

**Segreteria:** Cuore Batticuore Tel. 035 210743  
**Responsabili:** Dante Tacchini Tel. 035 363231 – 3460549759  
Loretta Pradella Tel. 3491749892

## **VACANZE SULLA NEVE 2021 A DOBBIACO**

**1<sup>a</sup> Settimana bianca: da sabato 9 gennaio a sabato 16 gennaio 2021**  
**2<sup>a</sup> Settimana bianca: da sabato 16 gennaio a sabato 23 gennaio 2021**

### **Ritrovo presso**

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

Tel. **0474/972216** fax **0474/972557** e-mail: [hotel.monica@hotel-monica.com](mailto:hotel.monica@hotel-monica.com)

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana ,in camera doppia ammonta a **€. 450,00.**

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola, ammonta a **€. 580,00; sono disponibili solo 4 camere, che verranno assegnate secondo la data d'iscrizione.**

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola oltre alle 4 sopra scritte ammonta a **€. 710,00.**

10% di sconto su tutti i terzi letti nelle camere.

**Tassa di Soggiorno: € 2,00 a persona al giorno.**

**NB:** tutte le camere sono di categoria comfort.

## **Viaggio:**

Con mezzi propri, ottimizzando fra i partecipanti l'utilizzo delle auto.

A richiesta è possibile organizzare bus al raggiungimento di un numero adeguato di partecipanti, il cui costo sarà definito in funzione del numero dei partecipanti.

## **Iscrizioni:**

Le iscrizioni si possono effettuare presso la Segreteria da **lunedì 12 ottobre** a **venerdì 16 ottobre 2020** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2020.

Da **lunedì 19 ottobre** a **venerdì 30 ottobre 2020** per gli altri soci compatibilmente con le camere messe a disposizione dall' albergo, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì** dalle ore 9,00 alle 12,00 e fino ad esaurimento dei posti. **Previo appuntamento telefonico.**

**Gli iscritti alle settimane bianche, al momento dell'iscrizione, devono avere versato la quota associativa a Cuore Batticuore per l'anno 2021.**

Caparra € 100,00 a persona, da versare entro 10 giorni dalla data di iscrizione, direttamente all'Hotel Villa Monica tramite bonifico indicando Cognome e Nome, qualificandosi come socio di Cuorebatticuore. IBAN: IT 23 W 08080 58360 000300000400

In caso di disdetta, se non comunicata all'Hotel entro 15 giorni dall'arrivo, la caparra sarà trattenuta dall'Hotel Villa Monica.

**Per coloro che vorranno anticipare l'arrivo ( dal 7 al 8 gennaio ) il prezzo della mezza pensione a persona in camera doppia è di € 65,00 al giorno.**

## **TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA' A SARRE IN VAL D'AOSTA 6 - 7 - 8 MARZO 2021**

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato.

**Cuore Batticuore declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone e a cose sia durante le attività, sia durante il soggiorno in albergo.**

**I responsabili del settore sci di fondo:**

**Dante Tacchini      Pradella Loretta**

Bergamo, 28 settembre 2020