



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

ATTIVITÀ INVERNALI 2018–2019



val Pusteria

ISCRIZIONI – DATE – PROGRAMMI

N° 10 incontri di preparazione presciistica.

N° 5 uscite sulla neve.

N° 2 settimane bianche a Dobbiaco.

Escursione con gli sci e/o ciaspolata.

Tre giorni di chiusura attività.

Cena di fine attività.

6° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve Programma inverno 2018-2019

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 8 ottobre**, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì dalle ore 9 alle 12**, fino ad esaurimento dei posti, **dietro il versamento dell'acconto di 150,00 €**. Il **saldo** entro il 25-1-2019 in funzione del numero dei partecipanti.

L'intero ciclo comprende:

Corso di 10 lezioni di preparazione presciistica (camminata nordica) di due ore ogni lezione, tenute da un'insegnante esperta, con partenza presso la palestra della Scuola Elementare ROSMINI (con entrata da via Vacha) dalle 9 alle 11 nei giorni di sabato **10/11 - 17/11 - 24/11 - 1/12 - 15/12 - 22/12 - 29/12/2018 - 5/1/2019 - 12/1 - 19/1/2019**, **in caso di maltempo presciistica in palestra** con due turni di un ora 9/10 - 10/11.

N° 5 uscite sulla neve:

- 26 gennaio 2019 **Monte Bondone**
- 02 febbraio 2019 **Passo Coe**
- 9 febbraio 2019 **Cesuna**
- 16 febbraio 2019 **Brusson**
- 23 febbraio 2019 **Millegrobbe**

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

L'importo dell'intero ciclo sarà di :

250,00 € a persona al raggiungimento di 25 partecipanti
210,00 € a persona al raggiungimento di 30 partecipanti
185,00 € a persona al raggiungimento di 35 partecipanti

L'importo per gli occasionali sarà di 45,00 € a persona se i partecipanti saranno almeno 25 o di 40,00 € a persona se più di 30, purchè tesserati all'associazione.

Qualora non si raggiungano i 25 partecipanti l'intero ciclo non si effettuerà.

Note:

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

Per coloro che desiderano fare solo la preparazione presciistica la quota da versare è di 40,00 € a persona.

Al momento dell'iscrizione del ciclo di attività si richiede il pagamento della quota di iscrizione all'associazione per il 2019. L'iscrizione si accetta solo se il socio è in regola con il tesseramento e la presentazione della **domanda debitamente compilata in ogni sua parte. 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.

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

Ritrovo: ore 6.45 al parcheggio di via Croce Rossa.
Partenza: ore 7.00 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.

In caso di rinuncia dopo il 25-1-2019 non si ha diritto al rimborso della quota di iscrizione.

In caso di impossibilità a partecipare ad un'uscita, la persona iscritta al corso può essere sostituita da un familiare purché sia iscritto all'associazione. 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 soci il posto libero.

ORGANIZZAZIONE e informazioni (ultima ora):

Segreteria	Cuore.... Sport	Tel. 035 210743
Segreteria	Cuore Batticuore	Tel. 035 210743
Responsabile:	Dante Tacchini	Tel. 035 363231 – 346/0549759
Coordinatori:	Daniele Trabucco	Tel. 035 343478 – 339/7893655
	Loretta Pradella	Tel. 349/1749892

VACANZE SULLA NEVE 2019 A DOBBIACO

1^a Settimana bianca: da sabato 05 gennaio a sabato 12 gennaio 2019

2^a Settimana bianca: da sabato 12 gennaio a sabato 19 gennaio 2019

Ritrovo:

al sabato alle ore 18,00 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

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia ammonta a **€. 420,00.**

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia uso singola ammonta a **€. 550,00 (disponibili solo n°4 camere).** Verranno assegnate secondo la data d'iscrizione.

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia uso singola oltre alle 4 sopra scritte ammonta a **€. 680,00**

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

Tassa di Soggiorno: + €. 1,80 a pernottamento.

NB: tutte le camere sono di categoria comfort.

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 gourmet al lume di candela – vin brulé. **Accesso alla SPA al quarto piano**

Viaggio:

Con mezzi propri ottimizzando fra i partecipanti l'utilizzo delle auto attrezzate per il trasporto degli sci. Possibilità minibus da 30 passeggeri. Per contenere i costi, il servizio verrà effettuato se si raggiungerà un numero minimo di partecipanti.

Iscrizioni:

Le iscrizioni si possono effettuare presso la Segreteria a partire da **lunedì 8 ottobre 2018**, a **venerdì 12 ottobre 2018** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2018.

Da **lunedì 15 ottobre 2018**, a **venerdì 26 ottobre 2018** per i rimanenti 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.

Caparra €. 100,00 a persona.

**Qualora si disdica, si osserveranno le condizioni indicate dall' hotel Monica.
Le camere singole verranno assegnate secondo la data d'iscrizione.**

GITA DI UN GIORNO

sabato 2 marzo 2019 a Saint Barthélemy (Val d'Aosta)

Escursione con sci di fondo e/o "Ciaspolada" (si effettuerà al raggiungimento di almeno 30 adesioni). E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato.

TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA'

8 - 9 - 10 MARZO 2019

IN VAL PUSTERIA CON SOGGIORNO A VILLABASSA

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato.

CENA DI FINE ATTIVITA'

sabato 16 marzo 2019

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato.

Cuore.... Sport aps declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone e a cose sia durante l'attività sia durante il soggiorno in albergo.

Il responsabile del settore sci di fondo: Dante Tacchini

I coordinatori: Daniele Trabucco – Loretta Pradella

Bergamo, 24 settembre 2018