



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Prot. n° 15/2017

## ATTIVITÀ INVERNALI 2017–2018



Flassin

- **Iscrizioni – Date – Programmi**
- **N° 5 incontri di ginnastica presciistica in palestra.**
- **N° 4 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 ciaspolata.**
- **Cena di fine attività**

## **5° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve Programma inverno 2017-2018**

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 9 ottobre**, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì dalle ore 9 alle 12**, fino ad esaurimento dei posti, **dietro il versamento dell'intero importo del costo di partecipazione** e comunque entro il 3-11-2017.

L'intero ciclo comprende:

**Corso di ginnastica presciistica:** 5 lezioni di 1 ora, tenute da un'insegnante esperta, presso la palestra della Scuola Elementare ROSMINI (con entrata da via Vacha); in due turni (dalle 9 alle 10 e dalle 10 alle 11) nei giorni di sabato **04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12/2017**

**N° 4 uscite a secco e/o racchette da neve sui colli: sabato 9/12-16/12-23/12-30/12/2017** con lezioni di attività fisica all'aperto, comportamento in montagna, alimentazione, attrezzatura da neve, sciolinatura.

**N° 5 uscite sulla neve:**

- 27 gennaio 2018 Monte Bondone
- 03 febbraio 2018 Passo Lavazè
- 10 febbraio 2018 Campo Longo
- 17 febbraio 2018 Campra
- 24 febbraio 2018 Cogne

Le località saranno confermate in base all'innevamento e alle condizioni meteorologiche.

**L'importo dell'intero ciclo è di € 200,00**

### **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 € 50,00**

Al momento dell'iscrizione del ciclo di attività si richiede il pagamento della quota di iscrizione all'associazione per il 2018. 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 6.15 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 corso iniziato, in caso di rinuncia 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 il posto libero.

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

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

## VACANZE SULLA NEVE 2018 A DOBBIACO

**1ª Settimana bianca: da sabato 06 gennaio a sabato 13 gennaio 2018**

**2ª Settimana bianca: da sabato 13 gennaio a sabato 20 gennaio 2018**

### **Ritrovo:**

al sabato alle ore 18,30 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](mailto:hotel.monica@hotel-monica.com)

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia ammonta a **€. 398,00.**

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia uso singola ammonta a **€. 498,00 ( disponibili solo n°4 camere). Verranno assegnate in base alla data d'iscrizione.**

Il prezzo della mezza pensione a persona e settimana in camera doppia uso singola oltre alle 4 sopra scritte ammonta a **€. 640,00**

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

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

**PS:** Prima del 6 gennaio siamo in alta stagione, la mezza pensione costa 87,00 €/gg nella camera doppia a persona e 107,00 €/gg nella camera doppia uso singola.

**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 27 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 9 ottobre 2017**, a **venerdì 13 ottobre 2017** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2017. Da **lunedì 16 ottobre 2017**, a **venerdì 3 novembre 2017** 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 €. 50,00.**

**Qualora si disdica, si osserveranno le condizioni indicate dall' hotel Monica.**

**Le camere singole verranno assegnate secondo la data d'iscrizione.**

## **TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA' 1 - 2 - 3 MARZO 2018**

A tempo debito verrà divulgato un volantino informativo particolareggiato

### **GITA DI UN GIORNO sabato 10 marzo 2018 in località da stabilire**

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

A tempo debito verrà divulgato un volantino informativo particolareggiato.

### **CENA DI FINE ATTIVITA' sabato 17 marzo 2018**

**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, 25 settembre 2017