



CUORE BATTICUORE

PROPONE

ATTIVITÀ INVERNALI 2019–2020



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.

Cena di fine attività

7° Ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve

Programma inverno 2019-2020

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 7 ottobre**, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì dalle ore 9 alle 12**, fino ad esaurimento dei posti, **dietro il versamento della quota di partecipazione per ogni attività scelta.**

ATTIVITA'

Corso di 10 lezioni di preparazione presciistica (camminata nordica) di due ore ogni lezione, tenute da un'insegnante esperto, con partenza presso la palestra della Scuola Elementare ROSMINI (con entrata da via Vacha) dalle 9 alle 11 nei giorni di sabato **16/11 - 23/11 - 30/11 - 7/12 - 14/12 - 21/12 - 28/12 - 4/1/2020 - 11/1 - 25/1**, **in caso di maltempo l'allenamento si farà in palestra dalle 9 alle 11.**

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

- 1 febbraio 2020 [Monte Bondone](#)
- 8 febbraio 2020 [Passo Coe](#)
- 15 febbraio 2020 [Pontresina](#)
- 22 febbraio 2020 [Brusson](#)
- 29 febbraio 2020 [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.

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

Al momento dell'iscrizione del ciclo di attività si richiede il pagamento della quota di iscrizione all'associazione per il 2020. **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.

In caso di rinuncia dopo il 24-1-2020 non si ha diritto al rimborso della quota versata.

In caso di impossibilità a partecipare ad un'uscita, la persona iscritta può essere sostituita da un familiare purché 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 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 2020 A DOBBIACO

1ª Settimana bianca: da sabato 11 gennaio a sabato 18 gennaio 2020

2ª Settimana bianca: da sabato 18 gennaio a sabato 25 gennaio 2020

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

sabato alle ore 18,00 per il cocktail di benvenuto.

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia ammonta a **€. 430,00.**

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola, ammonta a **€. 560,00; 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 **€. 690,00.**

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

Tassa di Soggiorno: € 1,80 a persona al giorno.

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 gratuito alla SPA al quarto piano e al nuovo FITNESS CENTER**

Viaggio:

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

A richiesta è possibile organizzare bus da 30 posti, 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 7 ottobre a venerdì 11 ottobre 2019** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2019.

Da **lunedì 14 ottobre a venerdì 25 ottobre 2019** 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.

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.**

Per coloro che vorranno anticipare l'arrivo (dal 7 al 10 gennaio) il prezzo della mezza pensione a persona in camera doppia è di € 65,00 al giorno.

TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA' IN DATE E IN LUOGHI DA DEFINIRE

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato.

CENA DI FINE ATTIVITA' sabato 14 marzo 2020

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.

Il responsabile del settore sci di fondo: Dante Tacchini

I coordinatori: Daniele Trabucco – Loretta Pradella

Bergamo, 23 settembre 2019