



**CUORE BATTICUORE**

**PROPONE**

**ATTIVITÀ INVERNALI 2022–2023**



**Val Casies - Santa Maddalena**

**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**

## 10° Ciclo di attività invernale sulla neve

### Programma inverno 2022-2023

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da **lunedì 10 ottobre**, nei giorni di **lunedì – mercoledì – venerdì** dalle ore 9 alle 12, dietro il versamento della quota di partecipazione per ogni attività scelta.

#### ATTIVITA'

Corso di 8 lezioni di un'ora ciascuna di preparazione presciistica presso la palestra Rosmini di Valtesse con ingresso da via Vacha, tenute da LUCA INNOCENTI, in due turni dalle 9 alle 10, dalle 10 alle 11 nei giorni di sabato 29/10 - 5/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 3/12 - 17/12 - 21/1/2023.

Due uscite a secco senza istruttore, nei giorni 10/12/2022 - 7/1/2023 lungo la pista ciclabile.

**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

- 28 gennaio 2023 Monte Bondone
- 4 febbraio 2023 Passo Coe
- 11 febbraio 2023 Riale ( val Formazza )
- 18 febbraio 2023 Brusson
- 25 febbraio 2023 Passo Lavazè

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 200,00 EURO**

#### **LE USCITE SULLA NEVE SI ORGANIZZERANNO AL RAGGIUGIMENTO DI N° 20 ISCRITTI**

**IL COSTO PER LE USCITE OCCASIONALI E' DI 48,00 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 per il 2023. **Si suggerisce ai soci che avessero avuto problemi cardiaci di interpellare il proprio cardiologo o medico curante.**

**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 dei responsabili ed evitare forzature che potrebbero danneggiare loro stessi e gli altri componenti del gruppo.**

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

<b>Segreteria:</b>	Cuore Batticuore	Tel. 035 210743
<b>Responsabili:</b>	Dante Tacchini	Tel. 035 363231 – 3460549759
	Loretta Pradella	Tel. 3491749892
	Melizza Gianni	Tel. 3491466072

## **VACANZE SULLA NEVE 2023 A DOBBIACO**

**1<sup>a</sup> Settimana bianca: da sabato 7 gennaio a sabato 14 gennaio 2023**

**2<sup>a</sup> Settimana bianca: da sabato 14 gennaio a sabato 21 gennaio 2023**

### **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 **€ 510,00**.

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola, ammonta a **€ 650,00**; **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 **€ 730,00**.

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

**Tassa di Soggiorno: € 1,90 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- cena al lume di candela – vin brulé. **Accesso gratuito alla SPA al quarto piano e al nuovo FITNESS CENTER**

**Viaggio:**  
**Con mezzi propri.**

**A richiesta è possibile organizzare bus, al raggiungimento minimo di n°10 partecipanti per ogni turno, il cui costo sarà definito in funzione del numero dei partecipanti.**

**Iscrizioni:**

Le iscrizioni si possono effettuare presso la Segreteria da **lunedì 10 ottobre** a **venerdì 14 ottobre 2022** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2022.

Da **lunedì 17 ottobre** a **venerdì 28 ottobre 2022** 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.

**Gli iscritti alle settimane bianche, al momento dell'iscrizione, devono avere versato la quota associativa a Cuore Batticuore per l'anno 2023.**

**Caparra € 150,00 a persona, da versare dal 14 al 18 novembre 2022, 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 il prezzo della mezza pensione a persona in camera doppia è di € 80,00 al giorno.**

**TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA'  
IN ALTO ADIGE 3- 4 - 5 MARZO 2023**

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**

**Melizza Gianni**

Bergamo, 28 settembre 2022