



CUORE BATTICUORE ODV

PROPONE

ATTIVITÀ INVERNALI 2023–2024



Val Formazza - Riale

ISCRIZIONI – DATE – PROGRAMMI

N° 9 incontri di preparazione presciistica

N° 5 uscite sulla neve

N° 2 settimane bianche a Dobbiaco

Tre giorni di chiusura attività

11° Ciclo di attività invernale sulla neve

Programma inverno 2023-2024

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

E'obbligatorio presentare al momento dell'iscrizione il certificato medico di IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA per coloro che si iscrivono alle attività di presciistica e di sci di fondo.

ATTIVITA'

Corso di 9 lezioni di un'ora ciascuna di preparazione presciistica presso la palestra Rosmini di Valtesse, tenute da LUCA INNOCENTI istruttore CUS, nei giorni di sabato 28/10 - 4/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 2/12 - 9/12 - 16/12 - 30/12 ; in funzione del numero degli iscritti potranno esserci due turni (h 9-10, h 10-11) oppure un unico turno h 9,30-10,30. Per chi lo desidera si faranno due uscite camminando all'aperto in zona Valverde dalle 9 alle 11 il 13 e il 20 Gennaio 2024, senza istruttore.

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

- 27 gennaio 2024 Monte Bondone
- 3 febbraio 2024 Passo Coe
- 10 febbraio 2024 Riale (val Formazza)
- 17 febbraio 2024 Flassin
- 24 febbraio 2024 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 220,00 EURO

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

IL COSTO PER LE USCITE OCCASIONALI E' DI 50,00 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 2024. **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):

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

VACANZE SULLA NEVE 2024 A DOBBIACO

1^a Settimana bianca: da sabato 6 Gennaio a sabato 13 Gennaio 2024

2^a Settimana bianca: da sabato 13 Gennaio a sabato 20 Gennaio 2024

Ritrovo 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, a settimana, in camera doppia ammonta a **€ 555,00.**

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola, ammonta a **€ 695,00; sono disponibili solo 4 camere, che verranno assegnate secondo la data d'iscrizione.**

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 9 a venerdì 13 Ottobre 2023** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2023.
Da **lunedì 16 a venerdì 27 Ottobre 2023** 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 2024.

Caparra € 150,00 a persona, da versare dal 13 al 17 novembre 2023, direttamente all'Hotel Villa Monica tramite bonifico indicando Cognome e Nome, qualificandosi come socio di Cuore Batticuore. 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.

TRE GIORNI DI CHIUSURA ATTIVITA'

IN ALTO ADIGE 1- 2 - 3 MARZO 2024

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato

I responsabili del settore sci di fondo:

Dante Tacchini

Pradella Loretta

Melizza Gianni

Bergamo, 25 settembre 2023