



CUORE BATTICUORE ODV

PROPONE

ATTIVITÀ INVERNALI 2024–2025



Passo Lavazè

ISCRIZIONI – DATE – PROGRAMMI

N° 10 incontri di preparazione presciistica

N° 4 uscite sulla neve

N° 2 settimane bianche a Dobbiaco

Tre giorni di chiusura attività in Val Pusteria

12° Ciclo di attività invernale sulla neve

Programma inverno 2024-2025

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria dell'Associazione: da lunedì 14 ottobre, nei giorni di lunedì – mercoledì – venerdì dalle ore 9 alle 12, dietro il versamento della quota di partecipazione per ogni attività scelta e tesseramento 2025

E' obbligatorio il certificato medico di IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA NON COMPETITIVA per coloro che si iscrivono a tutte le attività invernali: Presciistica, Sci di fondo, Settimane bianche, Tre giorni di chiusura.

ATTIVITA'

Corso di 10 lezioni di un'ora ciascuna di preparazione presciistica presso la palestra Rosmini di Valtesse, tenute da LUCA INNOCENTI istruttore CUS, nei giorni di sabato 2/11/24 - 9/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 7/12 - 14/12 - 21/12 - 28/12 - 4/1/25; in un unico turno h 9,30-10,30.

La preparazione presciistica è indispensabile per una discreta preparazione fisica, un buon recupero e irrobustimento del tono muscolare, pertanto viene caldamente consigliata. Si suggerisce ai soci che avessero avuto problemi cardiaci di interpellare il proprio cardiologo o medico curante.

COSTO 40,00 EURO

N° 4 uscite sulla neve aperte a sciatori, ciaspolatori, escursionisti

- 1 febbraio 2025 Passo Coe (Trentino)
- 8 febbraio 2025 Riale (Val Formazza)
- 15 febbraio 2025 Flassin (Val d'Aosta)
- 22 febbraio 2025 Passo Lavazè (Val di Fiemme)

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 FARANNO AL RAGGIUGIMENTO DI N° 20 PARTECIPANTI

IL COSTO PER LE USCITE OCCASIONALI E' DI 55,00 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

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 i partecipanti alle uscite saranno avvisati tramite messaggio sul cellulare.

IMPORTANTE !

I partecipanti dovranno attenersi alle indicazioni dei referenti 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
Referenti:	Dante Tacchini	Tel. 035 363231 – 3460549759
	Loretta Pradella	Tel. 3491749892
	Melizza Gianni	Tel. 3491466072

VACANZE SULLA NEVE 2025 A DOBBIACO

1^a Settimana bianca: da sabato 11 Gennaio a sabato 18 Gennaio 2025
2^a Settimana bianca: da sabato 18 Gennaio a sabato 25 Gennaio 2025

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

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia ammonta a **€ 595,00**.

Il prezzo della mezza pensione, a persona, a settimana, in camera doppia uso singola, ammonta a **€ 745,00**; 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: € 3,20 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 14 a venerdì 19 Ottobre 2024** per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2024.

Da **lunedì 21 a giovedì 31 Ottobre 2024** 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 2025.

Caparra € 150,00 a persona, da versare dal 18 al 22 novembre 2024, 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 VAL PUSTERIA 1- 2 - 3 MARZO 2025

E' in preparazione il volantino informativo particolareggiato

I referenti del settore sci di fondo:

Dante Tacchini

Pradella Loretta

Melizza Gianni

Bergamo, 30 settembre 2024