

SABATO

Ore 09:30 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

uscita "LIVELLO FACILE" di 2 ore circa

Ore 10:00 - 11:00 presso Parco Plank di San Martino di Castrozza

ORTO YOGA

Un'idea di Marina Fontana di Orto Pendolo e Katuscia Mazzocco di Associazione Haipule.

Yoga e Meditazione nel ritmo della Natura nella sua piena espressione dell'estate la stagione in cui agricoltura e ayurveda lavorano sulla bellezza dei colori della natura, la maturazione di frutta e verdura, il calore, l'aria, l'apertura, l'immensità della luce, i profumi

Ore 10:00 dall'autostazione di Fiera

TOUR IN E-BIKE con Primiero Bike

Con l'istruttore di mountain bike, 2 ore circa per visitare il fondovalle pedalando. Curiosità del territorio e visita ad un nostro artigiano: i dipinti sui 'barchi' e la visita al giardino botanico con l'ideatore che ci parlerà delle piante.

Noleggito e-bike a tariffa convenzionata

Ore 16:30 - 18:30 presso parco Vallombrosa

ORIENTEERING brevi percorsi di abilità e di gioco

Proposta di percorso di orientamento di 45 minuti circa; due turni

SU PRENOTAZIONE SONO DISPONIBILI

LE SCACCHIERE GIGANTI PER GARE DI DAMA E SCACCHI

richiedi tutte le informazioni e prenota un compagno di gioco.

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI:

Presso le reception degli hotel, gli uffici dell'Azienda di Promozione Turistica, l'ufficio di Primiero Iniziative oppure via telefono a Primiero Iniziative.

Le attività, ad opera di istruttori qualificati e nel rispetto dei protocolli di contenimento Covid19, sono soggette a prenotazione al più tardi entro le ore 18:00 due giorni ante attività, fino al numero massimo di partecipanti e nel rispetto del minimo di età, se previsto. Tutte le proposte potranno subire modifiche o annulli ad opera del professionista o dell'organizzatore, per meteo avverso e/o cause di forza maggiore.



COMUNE DI PRIMIERO
SAN MARTINO DI CASTROZZA

CASSA RURALE DOLOMITI
DI FASSA PRIMIERO
E BELLUNO



La Terrazza
sulle Dolomiti
Primiero Iniziative
Viaggi e Vacanze



DOLOMITI MONTAGNA ATTIVA

ESTATE 2020
dal 6 luglio al 12 settembre

CONTATTI

TEL. 0439-762525

EMAIL: info@primiero.com

WHATSAPP CELL. 324-8739500

LUNEDÌ

Ore 08:30 partenza Colverde/San Martino

L'ARIA SOTTILE DELL'ALTOPIANO

con la Guida Alpina uscita di giornata intera

Ore 09:00 - 10:10 presso parco Clarofonte

BENESSERE IN MOVIMENTO con Laura Moro coreografa ed esperta nella dimensione terapeutica della danza.

Respiro, postura, coordinazione e tono muscolare; il tutto all'insegna della scoperta del proprio personale "flusso motorio" per prepararsi a vivere le varie attività della giornata. Escluso lunedì 24/08

Ore 10:20 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

uscita "LIVELLO FACILE" di 2 ore circa

Prenota il tuo "cestino pranzo dell'Alpinista"

MERCOLEDÌ

Ore 09:30 da Rifugio Fonteghi, Val Noana

CANYONING SUL RIO NEVA

uscita con la Guida Alpina. Attività a tariffa convenzionata

Ore 09:00- 10:10 parco Clarofonte

BENESSERE IN MOVIMENTO con Laura Moro-coreografa ed esperta nella dimensione terapeutica della danza.

Respiro, postura, coordinazione e tono muscolare; il tutto all'insegna della scoperta del proprio personale "flusso motorio" per prepararsi a vivere le varie attività della giornata. Escluso mercoledì 12/08

Ore 10:20 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

"Val Canali" uscita di giornata intera "LIVELLO INTERMEDIO" durata 5 ore circa

Ore 10:30 dal Palazzetto dello sport di San Martino di Castrozza

EMOZIONI D'ACQUA IN ALTA QUOTA

Il benessere di un percorso Kneipp naturale uscita di 2 ore circa "LIVELLO FACILE" con la tecnica del Nordic Walking lungo il percorso dell'O Piccolo

Ore 17:30 - 19:30 presso parco Vallombrosa

ORIENTEERING brevi percorsi di abilità e di gioco
Proposta di percorso di orientamento di 45 minuti circa; due turni

Prenota il tuo "cestino pranzo KMO"

MARTEDÌ

Ore 09:30 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

uscita "LIVELLO MEDIO-FACILE" di 2 ore circa

Ore 10:00 - 11:00 parco Clarofonte

ORTO YOGA

Un'idea di Marina Fontana di Orto Pendolo e Katuscia Mazzocco di Associazione Haipule. Yoga e Meditazione nel ritmo della Natura nella sua piena espressione dell'estate la stagione in cui agricoltura e ayurveda lavorano sulla bellezza dei colori della natura, la maturazione di frutta e verdura, il calore, l'aria, l'apertura, l'immensità della luce, i profumi

Ore 17:00 dall'autostazione di Fiera

TOUR IN E-BIKE con Primiero Bike

Con l'istruttore di mountain bike, 2 ore circa per visitare il fondovalle pedalando. Curiosità del territorio e visita ad un nostro artigiano: **Erbori** dove la titolare ci farà conoscere le piante officinali. Noleggio e-bike a tariffa convenzionata



GIOVEDÌ

Ore 9:30 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

uscita "LIVELLO FACILE" di 2 ore circa

Ore 16:00 presso la falesia del Castelpietra

PROVA DI ARRAMPICATA (*) con la Guida Alpina (turno di 1 ora e 30 minuti)

Ore 17:00 dall'autostazione di Fiera

TOUR IN E-BIKE con Primiero Bike

Con l'istruttore di mountain bike, due ore circa per visitare il fondovalle pedalando. Curiosità del territorio e visita ad un nostro artigiano: **Bionoc'** dove il titolare ci spiegherà i segreti per produrre birre pluripremiate.

Noleggio e-bike a tariffa convenzionata

Ore 17:30 presso la falesia del Castelpietra

PROVA DI ARRAMPICATA (*) con la Guida Alpina (turno di 1 ora e 30 minuti)

Ore 21:30 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

"SCORCI NOTTURNI DEI BORGHI" alla luce delle lanterne uscita serale di 1 ora circa

(*) l'attività è prevista a settimane alterne ed è sostituita con:

Ore 08:30 Val di Scala, Vanoi

PROVA DI VIA FERRATA con le Guide Alpine
Durata 2 ore PERCORSO DIDATTICO-TECNICO

Ore 10:45 Val di Scala, Vanoi

PROVA DI VIA FERRATA con le Guide Alpine
Durata 2 ore PERCORSO DIDATTICO-TECNICO

VENEDÌ

Ore 8:30 dal parco Clarofonte

EMOZIONI D'ACQUA IN ALTA QUOTA

Il benessere di un percorso Kneipp naturale uscita di 4 ore circa "LIVELLO MEDIO" con la tecnica del Nordic Walking

Ore 9:30 dal parco Clarofonte

LE PASSEGGIATE CON L'ACCOMPAGNATORE DI MEZZA MONTAGNA

uscita "LIVELLO MEDIO-FACILE" di 2 ore circa

Ore 10:00 - 11:00 parco Clarofonte

ORTO YOGA (*)

Un'idea di Marina Fontana di Orto Pendolo e Katuscia Mazzocco di Associazione Haipule. Yoga e Meditazione nel ritmo della natura nella sua piena espressione dell'estate la stagione in cui agricoltura e ayurveda lavorano sulla bellezza dei colori della natura, la maturazione di frutta e verdura, il calore, l'aria, l'apertura, l'immensità della luce, i profumi

(*) l'attività è prevista a settimane alterne ed è sostituita con:

Ore 21:15 - 22:15 parco Clarofonte

ORTO YOGA - appuntamento serale

L'agricoltura è profondamente legata alle fase lunari e alle costellazioni, il cielo riflette la terra o è la terra a riflettere il cielo? Secondo alcune leggende siamo fatti di polvere di stelle. Esercizi yoga ed esperienze dell'aura, il nostro riflesso luminoso

