



ATTIVITA' FITNESS PER LA STAGIONE INVERNALE 2013 – 2014

PALESTRA PLANET GYM



MARTEDI' ORE 10:00

**CIASPOLATA AL
RIFUGIO “FUCIADE”
PASSO SAN PELLEGRINO**

*Partendo dal parcheggio degli impianti del San Pellegrino **davanti alla chiesetta**, si arriverà al **rifugio ristorante “Fuciade”** attraverso un semplice e caratteristico sentiero immerso nella neve fresca.*

Per chi volesse c'è la possibilità di pranzare al RIFUGIO FUCIADE.

RITROVO ORE 10:00 ALLA CHIESETTA DEL PASSO SAN PELLEGRINO

ESCURSIONE ADATTA A TUTTI!!

DURATA ATTIVITA' FITNESS: CIRCA 2h e 30'.

PREZZO: € 20,00 A PERSONA
(comprensivo di Ciaspole + bastoncini)



**MERCOLEDI'
ORE 9:00**

**CIASPOLATA al RIFUGIO
“Gardeccia”**

Con mezzi propri raggiungeremo **Pera di Fassa** e con l'impianto di risalita arriveremo al rifugio “**Ciampédie**”.

Da qui con le ciaspole ai piedi proseguiremo nello splendido scenario del **Catinaccio** fino a raggiungere il rifugio “**Gardeccia**”.

RITROVO ORE 9:00 PIAZZALE SCUOLA DI POLIZIA MOENA

ATTIVITA' PER BUONI CIASPOLATORI

DURATA ATTIVITA' FITNESS: circa 3h

PREZZO: € 20,00 A PERSONA

(comprensivo di Ciaspole + bastoncini)

IL PAGAMENTO DEL BIGLIETTO PER LA RISALITA DELL 'IMPIANTO E' A PARTE



**GIOVEDI' ORE 17:45
CIASPOLATA
APERITIVO
“MALGA RONCAC”**

*Ciaspole, frontalini e bastoncini,
insieme alla nostra buona volontà,*

*saranno i mezzi che ci porteranno alla malga Roncac', un piccolo ristorante tipico che
guarda Moena dall'alto dove arrivati a destinazione brinderemo tutti insieme apprezzando
lo splendido scenario di Moena illuminata.*

Ritrovo ore 17:45 presso PIAZZA SCOPOLI.

ATTIVITA' PER BUONI CIASPOLATORI

PREZZO: € 22,00 A PERSONA

(comprensivo di Ciaspole + bastoncini + frontalino+ vin brulè)

E' POSSIBILE FERMARSI A CENA ALLA MALGA DOPO LA CIASPOLATA.

(SOLO SU PRENOTAZIONE entro il giorno prima (mercoledì))



VENERDI' ORE 21:00 Giro del lago di San Pellegrino

*Partenza dal passo di san Pellegrino
attraverso un suggestivo percorso in mezzo
alla neve che ci porterà nello spettacolare
scenario del tipico lago ghiacciato.*

ATTIVITA' solo per maggiorenni e con un minimo di 5 persone

***RITROVO ORE 21:00 NEL PIAZZALE DELL' IMPIANTO DEL COSTABELLA
PRESSO L'HOTEL SAN MARCO DEL PASSO S. PELLEGRINO.***

PREZZO: € 20,00 A PERSONA
(comprensivo di Ciaspole + bastoncini + frontalini)

Obbligo di prenotazione dell'attività il giorno prima(GIOVEDI' ore 21:00)

Sono consigliate scarpe da montagna tipo pedule.

NO MOON BOOT!!!!

**SU PRENOTAZIONE SI EFFETTUANO CIASPOLATE per gruppi
CON POSSIBILITA' DI CIASPOLATA + CENA IN BAITA**

Info: www.palestraplanetgym.it

**Tutte le attività vanno prenotate al
0462.573473 o cell 340 2342834**