

## PROGRAMMA ESCURSIONI E ANIMAZIONE ADULTI

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
Ore 9.00 <b>Arrivederci e benvenuto</b>	Ore 8.45 <b>Risveglio muscolare</b>	Ore 8.45 <b>Yoga time</b>	Ore 8.45 <b>Risveglio muscolare</b>	Ore 8.45 <b>Yoga time</b>	Ore 8.45 <b>Risveglio muscolare</b>	Ore 8.45 <b>Yoga time</b>
	Ore 9.30 <b>Il Bosco e i suoi Mille Segreti</b>  Passeggiata didattica guidata per tutti alla scoperta della biodiversità. (attività su prenotazione entro la sera prima)  Ore 9.45 <b>Passeggiata Prati di Gaggia</b>	Ore 9.00 <b>Il Sentiero delle Aquile.</b>  Escursione guidata svelando i punti panoramici della Paganella (attività su prenotazione entro la sera prima)  Ore 9.45 <b>Passeggiata Lago di Molveno</b>	Ore 9.30 <b>La Geologia e il Bosco dei Faggi Centenari</b>  Passeggiata didattica nel bosco fino al Plan dei Sarnacli a seguire Pic Nic (attività su prenotazione entro la sera prima)  A seguire nel pomeriggio attività per bambini "Il Piccolo Casaro" (attività a pagamento e su prenotazione entro la sera prima)	Ore 9.30 <b>La Cima Paganella</b>  Passeggiata immersi nei mughi alpini. Pranzo al sacco o a Malga Terlaga.  A seguire Impariamo a fare "Lo Strudel Trentino" e/o "Il Laboratorio del Legno" Presso la vicina azienda Fior di Mugo  (attività a pagamento e su prenotazione entro la sera prima)	Ore 9.30 <b>I Pendii Erbosi del Prada</b>  Trekking guidato alla scoperta dei luoghi meno frequentati del nostro territorio (attività su prenotazione entro la sera prima)  Ore 9.45 <b>Passeggiata Giro dei Masi + Degustazione</b>	Ore 9:30 <b>Il Parco del Respiro</b>  Conosceremo l'abete bioenergetico e la pratica del Forest Bathing (attività su prenotazione entro la sera prima)  Ore 9.45 <b>Passeggiata Giro Villette</b>
		<b>Activity Trentino</b>  Ore 10:00 – 13:30 Passeggiata Family: Alpeggi, fattorie e boschi nel Park Naturale Adamello Brenta. <b>Su prenotazione.</b>	<b>Activity Trentino</b>  Ore 9:00 – 15:00 Trekking Facile: Camminata e visita alla Malga di Fai. <b>Su prenotazione.</b>		<b>Activity Trentino Kids</b>  Ore 15:30 – 17:00 oppure 17:10 – 19:00 Kids Climbing Experience: impariamo ad arrampicare sulle montagne. <b>Su prenotazione.</b>	<b>Activity Trentino</b>  Ore 7:00 – 17:00 Trekking Expert: Attraversata fino al Lago di Tovel. <b>Su prenotazione.</b>

Le attività in **VERDE** sono a cura della Guida AIGAE e Guida Di MTB Christian (obbligatorie scarpe da Trekking)

Le attività in **AZZURRO** sono a cura dell'istruttrice AICS Claudia

Le attività in **FUCSIA** sono a cura dei nostri animatori

Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
Ore 16.30 <b>Passeggiata Lago di Andalo</b>	Ore 16.00 <b>Visita al Parco Faunistico</b> Attività a pagamento Richiesta prenotazione	Ore 14.30 <b>Dosso dei Larici</b> Rientro da Dosso dei Larici a piedi fino ad Andalo	Ore 16.00 <b>E-Bike Gravity</b> Escursione con Guida Nazionale di MTB. Attività a pagamento. Richiesta prenotazione	Ore 14.00 <b>E-Bike Full Gravity</b> Escursione con Guida Nazionale di MTB. Attività a pagamento. Richiesta prenotazione	Ore 14.30 <b>Il Sentiero 351</b> Rientro dalla località Prada fino al rifugio Alpen Rose.	Ore 14:30 <b>Passeggiata di NW con Christian</b> Scopriamo il sentiero didattico Rais.(attività su prenotazione entro la sera prima)
Ore 19.15 <b>Aperitivo di benvenuto in terrazza</b>	Ore 17:00 <b>Lezione di Pilates Base</b> con Claudia, istruttrice AICS, su prenotazione entro le ore 12:00 del giorno stesso  Ore 19.00 <b>Gioco aperitivo</b> in terrazza	Ore 17.00 <b>Torneo calcio-tennis</b>  <b>Dalle 15:00 alle 17:00 Evento SPA</b>  <b>UNIQUPELS</b> <b>ALTA COSMESI</b>  <b>Su prenotazione entro la sera del giorno prima</b>  Ore 19:30 <b>Cena dell'Amicizia</b>	Ore 16.30 <b>Passeggiata Tana dell'ermellino</b>  Ore 17:00 <b>Lezione di Yoga post run /post workout</b> con Claudia, istruttrice AICS, gratuito con pacchetto SPORT altrimenti su prenotazione entro le ore 12:00 ed a pagamento (7,00 euro)  Ore 19:20 <b>Aperitivo in giardino a seguire Cena Tipica Trentina</b> Ore 19:30 <b>Pizza Party</b>	Ore 17.00 <b>Torneo di calcio balilla</b>  Ore 19.00 <b>Gioco aperitivo</b> in terrazza	Ore 17:00 <b>Lezione di Yoga e Pilates Fusion</b> con Claudia, istruttrice AICS, su prenotazione entro le ore 12:00 del giorno stesso  Ore 17.00 <b>Torneo di tennis</b>  Ore 18:30 <b>Serata in compagnia del violinista Sartori Lorenzo</b>  Ore 19:30 <b>Burger Party</b>	Ore 16.30 <b>Go kart</b> Attività a pagamento Richiesta prenotazione  Ore 19.00 <b>Gioco aperitivo</b> in terrazza
Ore 21.30 <b>Welcome Serata info</b>	Ore 21.30 <b>Lunar Trek</b>  Passeggiata lunare alla scoperta mondo notturno	Ore 20.30 <b>Degustazione Grappe distilleria Marzadro</b>  Ore 21.30 <b>Serata Quiz</b>	Ore 21:30 <b>Tombola</b>	Ore 21.30 <b>Passeggiata notturna "Giovedì sotto le stelle"</b>	Ore 20:30 <b>Serata cinema kids</b>	Ore 21:30 <b>Musichiere</b>

Le attività in **VERDE** sono a cura della Guida AIGAE e Guida Di MTB **Christian (obbligatorie scarpe da Trekking)**

Le attività in **AZZURRO** sono a cura dell'istruttrice AICS **Claudia**

Le attività in **FUCSIA** sono a cura dei nostri **animatori**

Le attività in **VERDE** sono a cura della Guida AIGAE e Guida Di MTB **Christian (obbligatorie scarpe da Trekking)**

Le attività in **AZZURRO** sono a cura dell'istruttrice AICS **Claudia**

Le attività in **FUCSIA** sono a cura dei nostri **animatori**