



POLISPORTIVA EVENT DAY ASD/APS



ESTATE 2022 LESSINIA



**Un calendario ricco di uscite/eventi per tutti i gusti.
Uscite guidate con guide certificate**

A PIEDI NUDI e/o CALZATURA MINIMALISTA USCITE GUIDATE E-FATBIKE E-MTB SCUOLA NORDIC WALKING USCITE NORDIC WALKING ESCURSIONI FACILI ADATTE A TUTTI EVENTI MUSICALI MEDITAZIONI



**Cerca l'evento più adatto a te, alla tua famiglia, ai tuoi amici
Uscite anche su richiesta.**



Tel. 3473278013
WWW.FITSPORTTRIBU.IT



USCITA SPECIALE: SABATO 9 E DOMENICA 10 LUGLIO 2022

DOPO UNA BELLA PEDALATA SI DORME IN TENDA

Uscita guidata su forestali e prati della Lessinia. Passeremo in posti meravigliosi.

Fai un'esperienza con noi, **si dorme in tenda**. Si richiede un minimo di esperienza con i cambi e fuoristrada. L'associazione mette a **disposizione tende e sacchi termici oltre alle fatbike elettriche. Possono partecipare anche MTB elettriche**



USCITE CON GUIDA E ASSISTENZA MECCANICA IN FATBIKE/MTB ELETTRICHE



METTIAMO A DISPOSIZIONE FATBIKE ELETTRICHE
POSSONO PARTECIPARE ANCHE MTB ELETTRICHE



SAB H. 18:00 DA SAN GIORGIO PEDALIAMO SOTTO LE STELLE
16/7 ADATTO A TUTTI



DOM H.10:00 DA S. GIORGIO /BAITA DEI PASTORI
17/7 DIFFICOLTA' MEDIA



H. 16:30 DA SAN GIORGIO FORESTALI TRANSLESSINIA
ADATTO A TUTTI

DOM H. 10:00 DA CONCA DEI PARPARI/LAUSEN/VALLE SFINGI
24/7 DIFFICOLTA' MEDIA
H. 16:30 FORESTALI DA CONCA DEI PARPARI
ADATTO A TUTTI



DOM H.10:00 DA PASSO FITTANZE/CORNO D'AQUILIO
31/7 DIFFICOLTA' MEDIA
H. 16:30 DA PASSO FITTANZE/MALGA LESSINIA
ADATTO A TUTTI



DOM H.10:00 DA S. GIORGIO /BAITA DEI PASTORI
07/8 DIFFICOLTA' MEDIA
H. 16:30 DA SAN GIORGIO FORESTALI TRANSLESSINIA
ADATTO A TUTTI



SAB H. 18:00 DA CONCA DEI PARPARI PEDALIAMO SOTTO LE STELLE
13/8 ADATTO A TUTTI



DOM H. 10:00 DA CONCA DEI PARPARI/LAUSEN/VALLE SFINGI
14/8 DIFFICOLTA' MEDIA
H. 16:30 FORESTALI DA CONCA DEI PARPARI
ADATTO A TUTTI



DOM H.10:00 DA PASSO FITTANZE/GIRO DELLE MALGHE
21/8 DIFFICOLTA' MEDIA
H. 16:30 DA PASSO FITTANZE/MALGA LESSINIA
ADATTO A TUTTI



USCITE A PIEDI NUDI E/O CALZATURA MINIMALISTA ADATTE A TUTTI



Un'esperienza da fare almeno una volta nella vita. Rio vive a piedi nudi da 2 anni 24h al giorno e studia questo STILE DI VITA da parecchio tempo .Ci accompagnerà in un percorso dedicato. Durante il percorso spiegazioni scientifiche e spirituali.

SAB 16/7 H.10:30 PARTENZA S. GIORGIO
CAMMINATA A PIEDI NUDI E/O CALZATURA MINIMALISTA
VERSO PASSO MALERA GIRO CIRCOLARE



SAB 23/7 H. 10:30 PARTENZA CONCA DEI PARPARI
CAMMINATA A PIEDI NUDI E/O CALZATURA MINIMALISTA
VERSO VALLE SFINGI CON MEDITAZIONE E ASCOLTO DELL'HANDPAND



SAB 06/8 H.10:30 PARTENZA S. GIORGIO
CAMMINATA A PIEDI NUDI E/O CALZATURA MINIMALISTA
VERSO PASSO MALERA GIRO CIRCOLARE



SAB 13/8 H. 10:30 PARTENZA CONCA DEI PARPARI
CAMMINATA A PIEDI NUDI E/O CALZATURA MINIMALISTA
VERSO VALLE SFINGI CON MEDITAZIONE E ASCOLTO DELL'HANDPAND



CAMMINATE ADATTE A TUTTI - PASSO LEGGERO SENZA FRETTA



Suggestive camminate tra prati, sottoboschi adatte a tutti. Nessuna fretta nel camminare Godremo di ogni momento e della natura che ci circonda.

VEN 15/7 H. 10:30 PARTENZA SAN GIORGIO
DA SAN GIORGIO AL RIF. PERTICA



VEN 22/7 H. 10:30 PARTENZA CONCA DEI PARPARI
GIRO CIRCOLARE VERSO LAUSEN E VALLE SFINGI



VEN 29/7 H. 10:30 PARTENZA PASSO FITTANZE
TRA I SOTTOBOSCHI PER RAGGIUNGERE MALGA LESSINIA



VEN 05/8 H. 10:30 PARTENZA SAN GIORGIO
DA SAN GIORGIO AL RIF. PERTICA



VEN 12/8 H. 10:30 PARTENZA CONCA DEI PARPARI
GIRO CIRCOLARE VERSO LAUSEN E VALLE SFINGI



VEN 19/8 H. 10:30 PARTENZA PASSO FITTANZE
TRA I SOTTOBOSCHI PER RAGGIUNGERE MALGA LESSINIA



FERRAGOSTO 15/8/2022

TOUR GASTRONOMICO IN E-FATBIKE/E-MTB

Pedalando passeremo in tanti rifugi per degustare dal caffè-dolcetto-aperitivo- pranzo-amaro ecc
Possono partecipare anche le MTB elettriche



INSEGNAMENTO NORDIC WALKING - USO CORRETTO DEI BASTONCINI



Un corso di 3 ore tra teoria e pratica dove imparerai la tecnica ufficiale dell'uso dei bastoncini. Coinvolge il 90% dei muscoli, ottimo brucia grassi, posturale.

L'associazione mette a disposizione i bastoncini nordic walking.

16/7/2022 H. 16:30 RITROVO SAN GIORGIO

23/7/2022 H. 16:30 RITROVO CONCA DEI PARPAARI

06/8/2022 H. 16:30 RITROVO SAN GIORGIO

13/8/2022 H. 16:30 RITROVO CONCA DEI PARPAARI

ISTRUTTORI QUALIFICATI

ADATTO A TUTTI



EVENTO SPECIALE SABATO 30 LUGLIO 2022

**POMERIGGIO /TRAMONTO ALL'INSEGNA DELLA MUSICA/MEDITAZIONE
PASSO FITTANZE**



Si inizierà con **una camminata sensoriale a piedi nudi.**

Vivrai l'esperienza di un' **immersione meditativa** completa, che culminerà verso il tramonto del sole in un **PORTALE SONORO** con: **tamburi sciamanici, handpan, arpa e canto.**

Si concluderà l'esperienza con alcune **danze in cerchio**

ADATTO A TUTTI

PORTALE SONORO

La location che ospiterà la seconda parte dell'evento è veramente bella, immersa nella natura della straordinaria Lessinia

Si scaricherà il corpo dalle tensioni, attraverso **il suono dei tamburi**, **l'handpan di Rio** ci aiuterà a rientrare in energia con noi stessi, **l'arpa e la voce di Mar Azul** ci trasporterà in altre dimensioni e **Francesca** guiderà i partecipanti a svolgere alcune **danze in cerchio** a conclusione dell'esperienza

Prezzo speciale per chi partecipa a tutto l'evento (camminata + portale sonoro)



SCANNARIZZA I CODICE QR PER I DETTAGLI DI OGNI EVENTO O VISITA WWW.FITSPORTTRIBU.IT

Prenotazioni obbligatorio per ogni evento/uscita.

Inviare messaggio al numero 3473278013 specificando data evento/uscita che interessa

Collabora con noi: Se organizzi un gruppo di 5 persone, tu sarai nostro ospite (ristori esclusi)

Si organizzano anche uscite su richiesta compatibilmente agli impegni associativi.