

PROGRAMMA SETTIMANALE (dal 14 giugno al 18 settembre)

LUNEDI':

ore 8.00: **Trekking:** “Sotto lo sguardo delle “Pope” del Latemar”

ore 9.00: **Nordic Walking Bellamonte:** Un balcone privilegiato sulle Pale di S. Martino

Pomeriggio ore 15.00 – 18.00: Carano/Daiano: passeggiata gustosa dai mastri produttori artigiani (la birra e lo speck)

pomeriggio ore 17.00: visita guidata al Museo Geologico delle Dolomiti di Predazzo: una storia lunga milioni di anni scandita da un mare tropicale pullulante di vita e spettacolari eruzioni vulcaniche.

MARTEDI':

Nordic Walking:

mattino ore 9.00: **Predazzo:**La piacevole musica delle acque del torrente;

Cavalese: Sulle tracce della Vecchia Ferrovia;

ore 10.00: **Ziano:** Il profumo del sottobosco;

Molina: Il posto ideale per un pic nic;

ore 11.00 **Carano:** Il lariceto e la resina dalle benefiche proprietà

Pomeriggio ore 16.00: Stretching e corpo libero - Cavalese: il movimento dolce tra i tigli secolari del parco

MERCOLEDI':

mattino ore 8.00: **Trekking:** “Due perle incastonate nel verde”

ore 9.30: **Predazzo:**Impariamo a fare le tisane (dal 7 luglio al 25 agosto)

pomeriggio ore 15.00:Predazzo: percorso tra erbe officinali e rododendri

GIOVEDI':

pomeriggio ore 14.30: La valle in bicicletta con servizio navetta/pick up: gita sulla pista ciclabile con transfer dall'hotel alla partenza di Moena... e poi via! Attraversiamo la valle di Fiemme accompagnati da un istruttore che ci farà scoprire il paesaggio sui pedali.

pomeriggio ore 16.00: Varena: il mestiere dell'agricoltore: com'era un tempo e com'è oggi

ore 16.30: Bellamonte: “Yoga e risveglio dei sensi”: a piedi nudi su percorso sensoriale a contatto con madre terra (dal 8 luglio al 26 agosto).

VENERDI:

mattino ore 8.00: **Trekking:** “Nel regno delle le aquile”

ore 9.30: **Predazzo:** Walking Philia (il piacere di camminare insieme) al laghetto di montagna

pomeriggio ore 15.00-18.00: Ziano: passeggiata esperienziale all’orto botanico e al caseificio caprino dell’agritur

SABATO:

mattino ore 8.00: **Trekking** del Cristo Pensante

ore 10.00: Attraversiamo la valle in bicicletta: gita sulla pista ciclabile di Fiemme

ATTENZIONE: Il nordic walking dal 14 al 22 giugno compresi sarà effettuato solo sui percorsi di cavalese e (se ci sono richieste) di Ziano con i seguenti orari: Ziano ore 10 del martedì e Cavalese ore 14.30 del martedì.