

GUSTARE I RIFUGI

dolcetti | training olistico | frasi brevi di montagna | musica
con il piacere del camminare per i rifugi di cultura



Gruppo A Escursionistica, più impegnativa

Ore 9.00

Ritrovo dei partecipanti a Campo Forogna (loc. Terminillo) e inizio escursione

ore 11.00

Arrivo al Rifugio Rinaldi. Svelamento del pannello divulgativo e della nuova targa

ore 11.30

Training olistico: attività olistico, propriocettiva e posturale che segue le battute musicali.

Lezione aperta a tutti a cura di Silvia Pozzato, Master Instructor Ass. Andele con Planet fitness club

Ore 12.00

Breve degustazione di dolcetti

Ore 12.30

Partenza per la vetta del Terminillo (m. 2.212), e ridiscesa

Ore 14.00 circa

Arrivo al Rifugio Sebastiani e riunione con il Gruppo B

Gruppo B Turistica, facile

Ore 9.30

Ritrovo dei partecipanti a Pian de' Valli (loc. Terminillo) e inizio escursione;

la passeggiata si sviluppa lungo un itinerario di particolare suggestione naturalistica (dai Tre Faggi al Rifugio Sebastiani, circa 8 Km) che toccherà n. 10 piazzole con pannelli divulgativi dei pianeti del nostro sistema solare.

Si avrà la sensazione di un cammino in misura quasi simile a quello del cielo dove si posizionano i pianeti.

Lungo una pausa del percorso, ci sarà una breve sosta per un breck a base di dolcetti.

Ore 14.00 circa

Arrivo al Rifugio Sebastiani e riunione con il Gruppo A

Ore 14.15

GUSTARE I RIFUGI:

svelamento pannello divulgativo Rifugio Sebastiani; a seguire degustazione con prodotti locali e casarecci elaborati dai soci del CAI.

E, dal gusto del palato, al piacere del cuore: pesca di frasi brevi di montagna.

Ore 15.30

Training olistico: attività olistico, propriocettiva e posturale che segue le battute musicali.

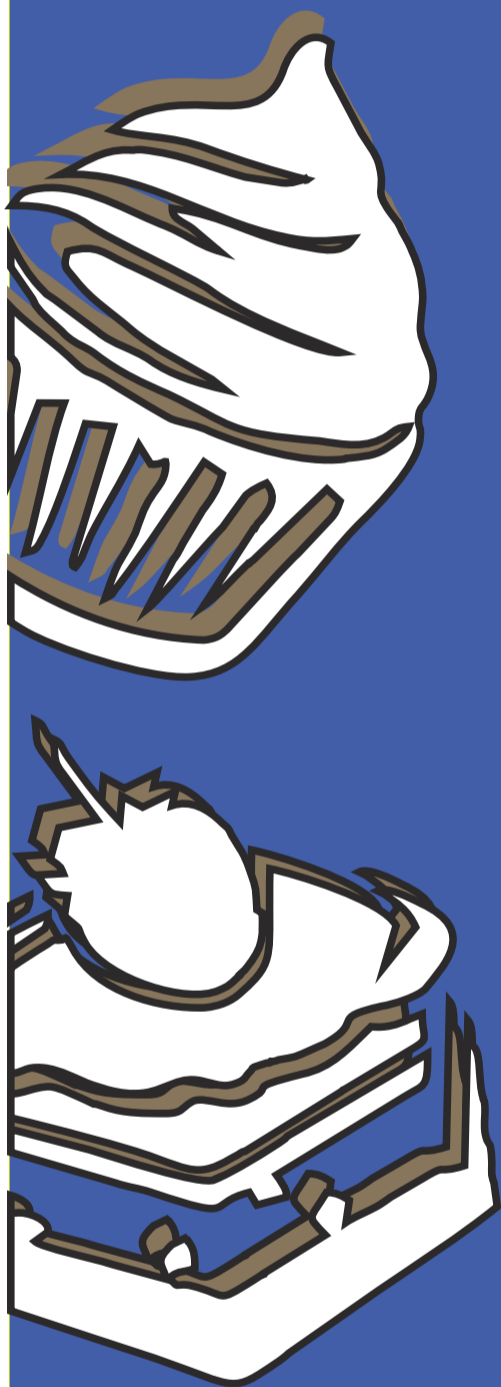
Lezione aperta a tutti a cura di

Silvia Pozzato, Master Instructor Ass. Andele con Planet fitness club

Ore 16.30

DUO JAZZ: voce **Lara Vicari**, chitarra **Pier Francesco Orlandi**
Interpretare nel vento le musiche di ...

DOMENICA 4 AGOSTO 2013



PARTECIPAZIONE LIBERA DIETRO PRENOTAZIONE

SCADENZA ISCRIZIONI

2 agosto
prenotazione a
info@cairieti.it

INFO POINT

Fabio Desideri:
fabio@cairieti.it 3408849416
Ines Millesimi:
i.millesimi@teletu.it

SITO WEB DI RIFERIMENTO

www.cairieti.it
CAI SEZ. RIETI
via di Porta Conca 12,
02100 RIETI