



"BENESSERE E ATTIVITÀ DOLCE CON IL CUS: RELAX IN ALTO ADIGE"

INFORMAZIONI GENERALI

Dal 3 al 7 Giugno 2025 – Massimo 14 posti

Hotel Mirabell*S – Campo Tures (Alto Adige altitudine 865 mt.)**

Una vacanza all'insegna del relax.

Godetevi un soggiorno rigenerante immersi nella tranquillità delle montagne.

L'Hotel Mirabell offre un'atmosfera accogliente, un'ampia zona wellness con piscina e camere arredate con gusto.

Durante il soggiorno, avrete l'opportunità di partecipare a sessioni di ginnastica dolce e attività motorie, oltre a piacevoli camminate nella natura, guidati dal nostro tecnico specializzato

Alessandro Dulcini.

Quota di partecipazione: 570 € a persona (comprende 20,00 € di assicurazione)

La quota comprende:

- Pernottamento in camera doppia (circa 30 mq)
- Trattamento di mezza pensione (Colazione a buffet e cena con 4 portate)
- Accesso al centro benessere: sauna e piscina
- Trasporto incluso
- Card per viaggiare sui mezzi pubblici
- Assicurazione

Non incluso:

- Accappatoio (noleggio per l'intero soggiorno: 6 €)
- Pranzi
- Bevande

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO:

- Tappetino da ginnastica
- Abbigliamento comodo
- Telo
- Scarpe da ginnastica per l'attività fisica
- Scarponcini per la camminata

PROGRAMMA

Martedì 3 giugno

- Partenza alle ore 7.00 presso il parcheggio del Cus
- Arrivo alle ore 12.00, assegnazione camere e sistemazione bagagli
- Pranzo in hotel
- Ginnastica di gruppo all'aperto

Mercoledì 4 giugno

- Colazione di gruppo
- Ginnastica dolce e stretching all'aperto
- Passeggiata al **Castello di Campo Tures** (Tempo di percorrenza 30 minuti per tratta, circa 1 ora andata e ritorno)

Giovedì 5 giugno

- Colazione di gruppo
- Ginnastica dolce e stretching all'aperto
- Passeggiata fino a una malga con pranzo in loco

Venerdì 6 giugno

- Colazione di gruppo
- Ginnastica dolce e stretching all'aperto
- Passeggiata alle **Cascate di Riva** (Tempo di percorrenza 30 minuti per tratta, circa 1 ora andata e ritorno)

Sabato 7 giugno

- Colazione di gruppo
- Stretching ed esercizi di mobilità articolare prima della partenza
- Partenza ore 10:30/11:00
- Arrivo presso il parcheggio del Cus alle ore 15.00

Nota: *In caso di maltempo, tutte le attività verranno svolte all'interno dell'hotel e i pranzi saranno organizzati presso la struttura o in ristoranti locali.*

ISCRIZIONI

Iscrizioni aperte fino ad esaurimento posti entro il 31 marzo

(Prelazione per i corsisti che frequentano i corsi di ginnastica dolce del lunedì, mercoledì e venerdì delle ore 9.00)

Dal 1° al 15 aprile, iscrizioni aperte a tutti in base alle disponibilità

Per informazioni e prenotazioni, contatta la segreteria del CUS Mo.Re

0592058125 | segreteriaacus@unimore.it

***Prenditi cura di te:
rilassati, rigenerati, riparti con nuova energia!***

