



2 giorni al rifugio Parafulmen

Attività all'aria aperta all'insegna della salute e dello sport

In uno dei contesti più piacevoli delle 5 Terre della Valgandino, guidato da personale qualificato e preparato, potrai vivere un'esperienza unica coniugando la possibilità di conoscere meglio il tuo corpo praticando sana attività fisica, degustare prodotti tipici della tradizione bergamasca e costruire nuove amicizie.

Quando: Ogni martedì e mercoledì di luglio¹

Costo: 75€²

Materiale: Abbigliamento da escursione in montagna, sacco lenzuolo

Punto di appoggio: il Rifugio "Parafulmen"

Programma:

1° giorno:

- h.15:00 Ritrovo in località Monte Farno
- h.15.30 Nordic Walking sui sentieri con esercizi di ginnastica posturale in itinere
- h.18.00 Raggiungimento del Rifugio Parafulme
- h.19:00 Cena con piatti tipici presso il rifugio
- h.20:00 Massaggio rilassante³
- h.22:30 Buona notte!

2° giorno:

- h.08:00 Buongiorno!
- h.08.30 Colazione
- h.09:30 Attività aerobica con esercizi vari e allungamento
- h.12:00 Pranzo presso il rifugio
- h.13.30 Consigli vari sulla propria preparazione e attività fisica, domande e risposte
- h.14.30 Rientro alla località Monte Farno

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare:

Silvia Cuminetti: 327 8409695 (silvia.cuminetti@libero.it)

Rifugio Parafulmen⁴: 329 9634386 (rifugioparafulmen@gmail.com)

¹ Al raggiungimento di almeno 6 persone (max 10 persone), anche in caso di mal tempo

² Include il ticket per il raggiungimento e la sosta in località Monte Farno e il trasporto al rifugio Parafulmen dei propri effetti personali per il cambio al rifugio.

³ Per chi lo desiderasse: 20 minuti a un costo aggiuntivo di 15€

⁴ Gestore: Paolo Rinaldi