

## SABATO

**Ore 09:30 dal parco Clarofonte di Primiero**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 3 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione San Martino di C.**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 2 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione di Fiera di Primiero**

**TOUR IN E-BIKE i borghi del fondovalle**

con l'istruttore di Mountain Bike, uscita di livello facile, 2 ore ca.

**attività a tariffa convenzionata**

**Ore 16:30 al Parco Vallombrosa di Fiera di Primiero**

**ORIENTEERING, percorsi di abilità e gioco**

con l'allenatore, turno di 45'

**Ore 17:30 al Parco Vallombrosa di Fiera di Primiero**

**ORIENTEERING, percorsi di abilità e gioco**

con l'allenatore, turno di 45'



## INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI:

**online su: [www.primeroiniziative.it](http://www.primeroiniziative.it)**

**Presso le reception degli hotel, gli uffici dell'Azienda di Promozione Turistica, l'ufficio di Primiero Iniziative**

Le attività, ad opera di istruttori qualificati e nel rispetto dei protocolli di contenimento Covid19, sono soggette a prenotazione al più tardi entro le ore 18:00 due giorni ante attività, fino al numero massimo di partecipanti e nel rispetto del minimo di età, se previsto. Tutte le proposte potranno subire modifiche o annulli ad opera del professionista o dell'organizzatore, per meteo avverso e/o cause di forza maggiore.



Una montagna di attività durante tutta la settimana...  
a tu per tu con le Dolomiti.

Passeggiate ed escursioni, tour in e-bike, ma anche sessioni di yoga e ginnastica, prove di arrampicata e di orientamento; avvicinamento alle diverse tecniche della ferrata e l'emozionante canyoning in Val Noana.

**DOLOMITI Montagna Attiva** è una selezione di attività ad opera di istruttori qualificati, dalle più tranquille e rilassanti a quelle più audaci, da quelle per i più sportivi a quelle per gli amanti della camminata, per coloro che amano il gioco o per quelli che cercano il relax.

**DOLOMITI Montagna Attiva** è il progetto di un territorio per farsi conoscere ed arricchire il soggiorno di tutti i nostri Ospiti. *Quasi tutte le proposte sono gratuite e nessuna richiede un minimo di iscritti per essere attivata; ma sono sempre soggette a prenotazione obbligatoria, al più tardi entro le 18:00 di due giorni ante attività, ed a numero chiuso a garanzia di qualità e sicurezza.*

## CONTATTI

TEL. 0439-762525

EMAIL: [info@primiero.com](mailto:info@primiero.com)

[www.primeroiniziative.it](http://www.primeroiniziative.it)

# DOLOMITI MONTAGNA ATTIVA

ESTATE 2021

DAL 5 LUGLIO AL 11 SETTEMBRE



## LUNEDÌ

**Ore 08:30 partenza Colverde/San Martino**

**L'ARIA SOTTILE DELL'ALTOPIANO**

con la Guida Alpina, uscita di giornata intera

**Ore 09:00 al parco Benessere di Primiero**

**RISVEGLIO MUSCOLARE**

con l'istruttrice di ginnastica & fitness, un'ora di ginnastica aerobica

**Ore 09:30 dal parco Clarofonte di Primiero**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 3 ore ca.

## MARTEDÌ

**Ore 09:30 dal parco Clarofonte di Primiero**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello medio-facile, 2 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione San Martino di C.**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 2 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione di Fiera di Primiero**

**TOUR IN E-BIKE i borghi del fondovalle**

con l'istruttore di Mountain Bike, uscita di livello facile, 2 ore ca.

**attività a tariffa convenzionata**



## MERCOLEDÌ

**Ore 09:00 al Parco Benessere di Primiero**

**ORTO & YOGA**

con Marina de l'Orto Pendolo e Katuscia di Associazione Haipule, 1 ora di Yoga e Meditazione nella natura estiva con i colori e i profumi degli orti di montagna.

**Ore 09:30 da Rifugio Fonteghi, Val Noana**

**CANYONING SUL RIO NEVA**

con la Guida Alpina, 3 ore ca.

**attività a tariffa convenzionata**

**Ore 10:00 da Autostazione San Martino di C.**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello medio-facile, 3 ore ca.

**Ore 10:20 da Casa del Parco - Val Canali**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello intermedio, 4 ore ca.

**Ore 21:00 da Autostazione San Martino di C.**

**SCORCI NOTTURNI DI MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 1 ore ca.

## GIOVEDÌ

**Ore 8:30 Val di Scala, Vanoi**

**PROVA DI VIA FERRATA percorso**

**didattico-tecnico**

con la Guida Alpina, 2 ore ca.

**DATE:** 15-29/07; 12-26/08; 9/09

**Ore 10:45 Val di Scala, Vanoi**

**PROVA DI VIA FERRATA percorso**

**didattico-tecnico**

con la Guida Alpina, 2 ore ca.

**DATE:** 15-29/07; 12-26/08; 9/09

**Ore 09:30 dal Parco Clarofonte di Primiero**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 3 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione San Martino di C.**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello intermedio, 4 ore ca.

**Ore 15:00 San Martino di Castrozza da Hotel Paladin**

**TOUR IN E-BIKE di bosco in malga**

con l'istruttore di Mountain Bike, uscita di livello medio, 2 ore ca.

**attività a tariffa convenzionata**

**Ore 16:00 alla Falesia del Castel Pietra, Val Canali**

**PROVA DI ARRAMPICATA**

con la Guida Alpina, turno di un'ora e trenta

**DATE:** 8-22/07; 5-19/08; 2/09

**Ore 17:45 alla Falesia del Castel Pietra, Val Canali**

**PROVA DI ARRAMPICATA**

con la Guida Alpina, turno di un'ora e trenta

**DATE:** 8-22/07; 5-19/08; 2/09

**Ore 21:30 dal Parco Clarofonte di Primiero**

**SCORCI NOTTURNI DEI BORGHI**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello facile, 1 ore ca.



## VENEDÌ

**Ore 9:00 al Parco Benessere di Primiero**

**TOTAL BODY & CIRCUIT TRAINING**

con l'istruttrice di ginnastica & fitness, un'ora a tempo di musica con l'utilizzo di attrezzature e circuiti di esercizi misti

**Ore 9:30 dal parco Clarofonte di Primiero**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello medio-facile, 3 ore ca.

**Ore 10:00 da Autostazione San Martino di C.**

**LE PASSEGGIATE DI MEDIA MONTAGNA**

con l'accompagnatore di media montagna, uscita di livello medio-facile, 4 ore ca.

**Ore 16:30 al Parco Plank di San Martino di C.**

**ORIENTEERING, percorsi di abilità e gioco**

con l'allenatore, turno di 45'

**Ore 17:30 al Parco Plank di San Martino di C.**

**ORIENTEERING, percorsi di abilità e gioco**

con l'allenatore, turno di 45'

**Ore 21:00 al Parco Clarofonte di Primiero**

**ORTO & YOGA**

con Marina de l'Orto Pendolo e Katuscia di Associazione Haipule, 1 ora di Yoga e Meditazione: fasi lunari e costellazioni... il nostro riflesso luminoso.

