

Weekend nei SENTIERI DI PRIMAVERA

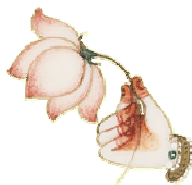
Weekend 28 -29 maggio (Appennino Tosco-Emiliano)

Sabato 28 (pomeriggio)

h.15.00 Ritrovo a S.Pellegrino in Alpe di tutti i partecipanti
e raggiungimento a piedi del Rifugio Pradaccio



h. 16-19 Sistemazione in camerate (disponibilità di più letti x camera)
tempo a disposizione - spazio libero
possibilità di *trattamenti "benessere"* ...riequilibrio energetico, reiki, shiatsu



h. 19.30 Cena (menù fisso)



h. 21.30 **Serata d'introduzione
cartografia e tecniche di orientamento**

Domenica 29

h. 8.00 Colazione

h. 09.00 Escursione guidata "Prova pratica di cartografia e orientamento in
escursione" ore 5/6 circa - difficoltà E
abbigliamento e attrezzatura - escursionismo di base + bussola
è possibile acquistare pranzo a sacco personale al mattino c/o il rifugio

Quota weekend - euro 55 per persona

*La quota comprende: trattamento di $\frac{1}{2}$ pensione (pernottamento,cena,colazione) + proiezione
ed escursione guidata*

*La quota non comprende : iscrizione all'associazione (€ 3,00), pranzo a sacco di domenica
e trattamenti "benessere"*

Per info & iscrizioni scrivere a : sashatrek@hotmail.com - su [facebook](https://www.facebook.com/sashatrek) : [sashatrek](https://www.facebook.com/sashatrek)