



PARMACHECAMMINA  
NORDIC WALKING



# ALL'ISOLA D'ELBAA PASSO DI NORDIC

in collaborazione con  
a.s.d.parmacheccamina Nw

<b>PERIODO</b>	DAL 22 AL 25 OTTOBRE 2020
<b>DURATA</b>	4 GIORNI / 3 NOTTI
<b>TRASPORTO</b>	AUTO PROPRIE (QUOTA INCLUSA NEL PREZZO)
<b>SISTEMAZIONE</b>	HOTEL 3 STELLE
<b>TRATTAMENTO</b>	MEZZA PENSIONE BEVANDE ESCLUSE
<b>ASSICURAZIONE</b>	MEDICO-SANITARIA



### **22 OTTOBRE: PARMA – PIOMBINO - PORTOFERRAIO**

Ritrovo dei partecipanti al luogo e all'orario da concordare, partenza per Piombino. Imbarco sul traghetto (orario da definire), dopo un'ora di navigazione arrivo a Portoferraio, operazioni di sbarco. Pranzo libero. Arrivo in albergo, sistemazione nelle camere riservate. Tempo libero a disposizione per attività individuali. Cena e pernottamento.

### **23 OTTOBRE: ISOLA D'ELBA**

Prima colazione in hotel. In mattinata passeggiata "nordica" con Patty. L'Elba è una meta perfetta per il **Nordic Walking**, una particolare disciplina che si pratica all'aria aperta e che abbina la classica camminata all'uso di **appositi bastoncini**, dedicando particolare attenzione al benessere della persona. **Un'attività salutare** che possono praticare tutti e che comporta **numerosi benefici**: migliora la postura, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento ed è ideale per perdere peso. L'ambiente molto diverso dell'Elba, con i suoi mille sentieri di ogni grado di difficoltà, rende l'isola la **meta perfetta per tutti gli appassionati di Nordic Walking**: gli stradelli quasi pianeggianti e ricchi di colori e profumi possono essere percorsi anche dai principianti mentre i più esperti ameranno sicuramente allenarsi sui tratti montuosi più scoscesi. Caratteristico è anche il fatto che all'Elba è possibile partire dalla costa e dal mare (un ambiente inconsueto per il Nordic Walking) per arrivare ad altezze importanti sulle vette dei promontori più alti. Lo spettacolo della natura all'Isola d'Elba è incredibile in ogni stagione e regala agli escursionisti **panorami meravigliosi**, ma è soprattutto con la primavera e l'inizio del bel tempo o in autunno, quando le giornate iniziano a farsi un po' più fresche, che torna la voglia di muoversi all'aria aperta cercando magari di ottenere i migliori benefici in termini di **benessere psicofisico**. In queste stagioni ogni anno viene organizzato il **Walking Festival**, un'occasione di stare a contatto con la natura, divertirsi e fare della sana attività sportiva. Pranzo libero. Cena e pernottamento in hotel.

### **24 OTTOBRE: ISOLA D'ELBA**

Prima colazione in hotel. In mattinata passeggiata con Patty. Pranzo libero. Pomeriggio a disposizione per attività individuali. Cena e pernottamento in hotel.

### **25 OTTOBRE: PORTOFERRAIO – PIOMBINO – PARMA**

Prima colazione in hotel. Possibilità di effettuare l'ultima passeggiata "nordica" con Patty. Pranzo libero. Nel pomeriggio partenza (orario da definire) da Portoferraio con traghetto verso Piombino. Partenza per Parma dove l'arrivo è previsto in serata.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE (in camera doppia)	€ 295
(minimo 15 partecipanti)	
<b>Supplemento singola</b>	<b>€ 60</b>

**LA QUOTA COMPRENDE**: Passaggio in traghetto Piombino/Portoferraio A/R - Sistemazione alberghiera in eco-hotel 3 stelle all'Isola d'Elba in camere doppie/triple – Trattamento di mezza pensione dalla cena del primo giorno alla prima colazione dell'ultimo giorno - Assicurazione medico sanitaria e responsabilità civile

**LA QUOTA NON COMPRENDE** : Eventuale tassa di soggiorno da pagare direttamente in loco - Bevande - Gli extra personali - Mance - Tutto quanto non espressamente citato nel programma \_ **Quota forfettaria per recupero spese per l'accompagnatrice pari a 50 euro per persona.**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI SI PREGA DI RIVOLGERSI A ROBERTA BOCCHI C/O PLANETARIO COLLECCHIO TEL. 0521/801120 OPPURE 335/7879005. AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE VERRA' RICHIESTO UN ACCONTO DI € 100, IL SALDO DOVRA' AVVENIRE NON APPENA SI AVRA' LA CONFERMA DEL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI. QUALORA IL NUMERO MINIMO NON VENISSE RAGGIUNTO L'ACCONTO VERRA' INTEGRALMENTE RESTITUITO. LE ISCRIZIONI DOVRANNO AVVENIRE ENTRO E NON OLTRE IL 5 OTTOBRE.**