



Az. Agricola ed Agrituristicamente Bio-Ecologica
Parco Rurale "Altire di Polazzo"

Via Fornaci 1/A, Fogliano Redipuglia - 34070, Gorizia - ITALY
Tel: 0039 - 330/240132 0039 - 330/936836 Fax: 0039 - 338/5124428

www.parcorurale.it info@parcorurale.it

Cod. Fisc. e P. Iva 01039430317



VACANZE IN FAMIGLIA 100% PURO CARSO

Nordic Walking lungo i sentieri del Carso Goriziano *da luglio ad ottobre*

Il *Nordic Walking* è un'attività sportiva con un'importante serie di effetti positivi sull'organismo: miglioramento della postura, dimagrimento, rassodamento dei glutei, riduzione della pressione, del colesterolo e dei trigliceridi, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo, ritarda il processo di invecchiamento e rappresenta un ottimo esercizio cardiocircolatorio.

Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente.

Tariffe per gruppi organizzati.

- 2 ore di attività: 5,00 € a persona.
- Escursioni: 2,00 €/ora a persona.
- Corso Base (3 x 2 ore di attività): 12 € a persona.

Tariffe pacchetti soggiorno.

Week-end

- 2 ore di attività: 8,00 € a persona.

Settimana

- 2 ore di attività: 8,00 € a persona.
- 2 ore di attività x 2 giorni (4 ore): 14,00 € a persona.
- 2 ore di attività x 3 giorni (6 ore, corso base): 18,00 € a persona.

Tutte le tariffe comprendono il noleggio dei bastoncini.

Per svolgere l'attività si consigliano abbigliamento da *jogging* e scarpe da ginnastica.

L'**attività** si intende svolta nei pressi dell'agriturismo e consiste in giochi, esercizi di coordinazione motoria, introduzione alla tecnica, brevi percorsi nella natura.

Le **escursioni** si svolgono al di fuori dell'area dell'agriturismo e comprendono la visita di alcuni luoghi di interesse situati nelle vicinanze. La durata delle escursioni può andare dalle due alle quattro ore, secondo il percorso scelto.

Il **corso base** comprende la spiegazione della tecnica del *nordic walking*, la definizione del tipo di attività più indicata agli obiettivi dell'allievo (dimagrimento, fitness, allenamento), una escursione di due ore nei dintorni dell'agriturismo.

Per informazioni più dettagliate sul corso: **0039-348/4023747** info@mariofabretto.it www.mariofabretto.it

Sistemazione negli appartamenti del Parco Rurale "Altire di Polazzo" adatti per famiglie con all'esterno ampi spazi verdi attrezzati con giochi, possibilità di passeggiate brevi o impegnative e il piacere di incontrare e toccare gli animali domestici dell'azienda.

Gli 8 appartamenti dell'agriturismo sono composti da camera matrimoniale, bagno con doccia, soggiorno con divano letto matrimoniale (a doghe), tavolo e sedie, angolo cottura completamente attrezzato (fornelli, frigorifero, pentole, stoviglie, ecc.), tv satellitare, terrazza o portico e posto macchina. Per dettagli sulla struttura www.parcorurale.it e info sul territorio www.ecoturismo.fvg.it

Prezzo del soggiorno a partire da 25,00 euro/notte ad adulto

Per un preventivo completo di **"corso Nordic Walking e soggiorno"**
inviate una e-mail a info@parcorurale.it
indicando numero di notti e numero di partecipanti (se bambini indicare la loro età).