

Iniziativa promossa dal CT Sud Est

DOMENICA 17 MAGGIO 2026

QUOTA PRO CAPITE	Soci ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	€ 40,00	€ 20,00	€ 40,00

NB: I bambini da 0 a 3 NC anni Gratis

*L'importo da indicare nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo del CT. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo.

Una volta scaduto il termine di prenotazione, ovvero quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria Tecnica, non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione.

PROGRAMMA

- **Appuntamento ore 10.15** - Ritrovo in Foresta Umbra (Parco Nazionale del Gargano – Vico del Gargano FG) e colazione con prodotti artigianali locali
- **Ore 11.00** – Escursione in Foresta con Guida Ambientale Escursionistica , un percorso suggestivo tra maestose faggete e tassi secolari (distanza circa 6 km - dislivello + 150 m – durata 2 ore – difficoltà turistico)
- **Ore 13.30** – Consegna food box per pausa pranzo, frutta e bevanda
- **Ore 16.00** – Lezione di respirazione e benessere (portare tappetino, abiti comodi ed una felpa)
- **Ore 17.30** - Saluti e rientro

ATTENZIONE:

- In Foresta Umbra non c'è un sentiero attrezzato per le carrozzine, tranne un piccolo tratto;
- in caso di cattivo tempo e di temperature elevate in Foresta, l'attività verrà svolta sul Lago di Varano in località «Bagno» attraverso antichi tratturi raggiungeremo la Grotta Di San Michele;
- si consiglia scarpe e abbigliamento comodo, borraccia per acqua, tappetino e felpa o giacchino