



LUNEDI'

Andalo h. 14,00 / 16,00 –**SCI NORDICO: prova lo sci di fondo con i maestri di sci.**
family8+

Uno sport invernale aerobico brucia calorie, nella tranquillità dei boschi intorno al laghetto di Andalo. Equilibrio, coordinazione che coinvolge tutti i muscoli del corpo. Una grossa opportunità di provare questa disciplina seguiti dagli insegnamenti dei nostri maestri di sci di fondo.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno prima dell'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: Centro sportivo di Andalo ufficio noleggio e Scuola sci di fondo, presso gli spogliatoi del campo da calcio, oppure al Pian Dosson, in relazione alle condizioni meteo e di neve.

Che cosa portare: comodo abbigliamento da montagna, guanti e berretto.

Difficoltà: facile e per tutti, adulti e bambini. I bambini dagli 8 anni in poi.

Consumo calorico: 400 calorie.

Costi: noleggio attrezzatura sci € 10,00

Andalo h. 17,30 / 19 –**CIASPOLE: escursione con le Racchette da neve al tramonto. I segreti del bosco.**
family7+

Passeggiare all'imbrunire nel bosco, illuminati nel rientro dalle torce. Il giorno che lascia il posto alla sera, le luci del paese che si accendono. Un ricordo indimenticabile della tua vacanza sull'altopiano della Paganella, in Trentino.

Iscrizione: prenotazione entro le h 13,00 del giorno dell'attività alla reception dell'albergo. (massimo 30 persone)

Appuntamento: centro sportivo di Andalo palestra di arrampicata, casetta delle Guide Alpine

Che cosa portare: scarponcini da trekking, guanti e berretto.

Difficoltà: facile e per tutti. Bambini dai 7 anni in poi. Bambini piccoli nello zainetto.

Consumo calorico: 200 – 250 calorie.

Costi: noleggio ciaspole € 5,00.



MARTEDI'

Andalo dal martedì al venerdì h. 14,00 / 16,00 – CORSO DI SCI NORDICO:
corso di sci di fondo con i maestri di sci.
L'attività Brucia Calorie per tornare in forma perfetta, senza faticare.
family 8+

Corso di sci di fondo intorno al laghetto di Andalo o nei boschi della Paganella su percorsi pianeggianti e facili, per imparare la tecnica e il piacere dello scivolamento con il passo alternato e pattinato, seguiti professionalmente dai maestri di sci della Scuola di sci Dolomiti di Brenta.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso il nostro ufficio Activity – Scuola sci Dolomiti, in via Paganella 3/a. Oppure in anticipo e direttamente ON-LINE al seguente indirizzo:
<http://www.scuolaitalianasci.com/it/corsi-di-sci/fondo>

Appuntamento: Centro sportivo di Andalo ufficio noleggio e Scuola sci di fondo, presso gli spogliatoi del campo da calcio, oppure al Pian Dosson, in relazione alle condizioni meteo e di neve.

Che cosa portare: comodo abbigliamento da montagna, guanti e berretto.

Difficoltà: facile e per tutti, adulti e bambini. I bambini dagli 8 anni in poi.

Consumo calorico: oltre 400 calorie al giorno.

Costi: Scuola di sci e noleggio completo attrezzatura € 100. Prezzo scontato riservato per gli Ospiti degli Activity Hotel

Andalo h. 14,00 / 16,30 – CIASPOLE: escursione con le Racchette da neve in quota sulla Paganella.
family10+

Camminare fuori dai sentieri battuti con le ciaspole è una bellissima attività outdoor alla portata di tutti. Un'occasione per apprezzare la natura e la montagna d'inverno con panorami unici sulle Dolomiti di Brenta.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: Ufficio Activity/Scuola di sci Dolomiti in centro paese di fronte alla Telecabina, via Paganella 3/a

Che cosa portare: uno zainetto con acqua, snack o piccola merenda, scarponcini da trekking o dopo sci, guanti e berretto.

Difficoltà: Facile e per tutti. Bambini dai 10 anni in poi.

Consumo calorico: 250 – 300 calorie.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00 più il biglietto per l'impianto di risalita.

MERCOLEDI'



Andalo h. 14,00/16,30 – Scopriamo cos'è lo SCI ALPINISMO
family 14+

Prova l'esperienza di salire con le pelli di foca. Apprenderemo le tecniche di salita con le pelli di foca, le nozioni base di nivologia e di autosoccorso. Con le Guide Alpine Activity alla scoperta di questa affascinante ed emergente disciplina.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo. (prenotazione dell'attrezzatura obbligatoria, numero di piede e altezza).

Appuntamento: Ufficio Activity/Scuola di sci Dolomiti in centro paese di fronte alla Telecabina, via Paganella 3/a.

Che cosa portare: attrezzatura da scialpinismo (eventuale noleggio presso il luogo dell'appuntamento) e zainetto con giacca a vento, maglietta di ricambio, occhiali da sci, guanti da sci, acqua e snack.

Difficoltà: per sciatori che sanno affrontare almeno le piste rosse.

Consumo calorico: 400 – 600 calorie.

Costi: noleggio attrezzatura da scialpinismo € 20,00 più gli impianti di risalita.



Andalo h. 09,00 / 12,30 – CIASPOLE IN QUOTA: La selvaggia
Paganella, sulle dorsali del Canfedin
family 10+

Escursione in quota con gli impianti di risalita per poi raggiungere con le ciaspole uno dei luoghi più magici della Paganella; l'altopiano del Canfedin. Escursione da non perdere!

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: Ufficio Activity/Scuola di sci Dolomiti in località Laghet, presso l'Hotel Continental.

Che cosa portare: uno zainetto con acqua, snack o piccola merenda, scarponcini da trekking o dopo sci, guanti e berretto, maglietta di ricambio, thermos con bevanda calda.

Difficoltà: Per persone abituate alle camminate. Ragazzi dai 10 anni in su.

Consumo calorico: oltre 600 calorie.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00

GIOVEDI'

Andalo h. 09,30 / 16,00 – CIASPOLE: escursione con le Racchette da neve in quota al Rifugio Montanara.

family 12+

Un'escursione classica da non perdere! Fuori dai sentieri battuti per raggiungere l'accogliente rifugio La Montanara, ai piedi delle cime delle Dolomiti di Brenta. Pranzo in rifugio.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: al Centro sportivo di Andalo alla palestra di arrampicata dove c'è la casetta delle Guide Alpine

Che cosa portare: uno zainetto con acqua o termos con bevanda calda, snack o piccola merenda, scarponcini da trekking, guanti e berretto, maglietta di ricambio.

Difficoltà: Per persone abituate alle escursioni; 500 m. di dislivello. Ragazzi dai 12 anni in poi.

Consumo calorico: oltre 700 calorie.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00

VENERDI'



Andalo h. 16,00 / 19,30 – CIASPOLE IN QUOTA: Escursione con le racchette da neve in quota al tramonto in località Dosson.

family 8+

Saliremo in quota con gli impianti di risalita per poi passeggiare con le ciaspole nelle foreste della Paganella. Il giorno che lascia il posto alla sera. Un bellissimo percorso ad anello con un aperitivo nell'accogliente rifugio Dosson.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: Ufficio Activity/Scuola di sci Dolomiti in centro paese, di fronte alla Telecabina in via Paganella 3/a.

Che cosa portare: uno zainetto con acqua, snack, scarponcini da trekking o dopo sci, guanti e berretto.

Difficoltà: Facile e per tutti. Bambini dagli 8 anni in poi. Bambini piccoli nello zainetto.

Consumo calorico: 350 – 400 calorie.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00 più il biglietto per l'impianto di risalita.

SABATO

Andalo h. 10,00 / 12,30 – CIASPOLE IN QUOTA: escursione con le Racchette da neve in quota in Paganella.

family10+

Camminare fuori dai sentieri battuti con le ciaspole è una bellissima attività outdoor alla portata di tutti. Un'occasione per apprezzare la natura e la montagna d'inverno con panorami unici sulle Dolomiti di Brenta.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Appuntamento: Ufficio Activity/Scuola di sci Dolomiti in centro paese, di fronte alla Telecabina in via Paganella 3/a.

Che cosa portare: uno zainetto con acqua, snack, scarponcini da trekking o dopo sci, guanti e berretto.

Difficoltà: Facile per tutti. Bambini dai 10 anni in poi. Bambini piccoli nello zainetto.

Consumo calorico: 300 – 400 calorie.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00 più il biglietto per l'impianto di risalita.

ATTIVITA' EXTRA CON ACTIVITY TRENINO

Solo nei giorni di venerdì 23 e 30 dicembre 2016 e venerdì 6 gennaio 2017.

Molveno h. 9,00/12,00 – CIASPOLE: escursione con le Racchette da neve in quota nelle Dolomiti di Brenta. Località Pradèl

family8+

Appuntamento: Molveno, partenza della cabinovia del Pradèl, all'entrata del paese di Molveno.

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Costi: noleggio racchette da neve € 5,00 e biglietto per l'impianto di risalita.

SABATO 31 dicembre 2016.

Andalo h. 16,00/18,30 – CIASPOLE: escursione con le Racchette da neve di fine anno con vino brûlé nel bosco.

family7+

Appuntamento: al Centro sportivo di Andalo alla palestra di arrampicata dove c'è la casetta delle Guide Alpine

Iscrizione: prenotazione obbligatoria entro le h 17,00 del giorno precedente l'attività presso la reception dell'albergo.

Costi: noleggio racchette da neve e contributo brûlé o thè € 8,00.