

BENESSERE E QUALITA' NELL'OUTDOOR

GROTTA DELLA RANA - VICENZA DOMENICA 3 LUGLIO 2022 (pomeriggio / sera)

Programma

Ore 15,00	Ritrovo e partenza dallo studio Kinesis – car sharing
Ore 15,15	Ritrovo piazza Municipio Saonara e unione con il gruppo M.Viva
Ore 16,00	Arrivo a destinazione, attività nel parco adiacente alla grotta. Verranno riprese le tecniche di biomeccanica del movimento e del piede, introduzione di nuovi esercizi sulla respirazione
Ore 17,00	Inizio attività in grotta (1 ora circa) con il buio assoluto
Ore 18,00	Esperienza con emozioni e vibrazioni all'interno della grotta
Ore 20,00	Rientro a casa

MATERIALI ED EQUIPAGGIAMENTO

Scarponcini alti sopra la caviglia o stivali di gomma per la grotta (presenza di ciotoli e acqua)
Tappettino (in espanso per sedersi a terra)
Bottiglietta d'acqua
Una copertina leggera
Pila frontale / Torcia
Portare una felpa (temperatura all'interno 18°) – pantalone lungo
Calzini di ricambio
Caschetto (anche da ciclista va bene)

costo è di 20 euro

(i soci FIE hanno assicurazione infortunio inclusa, oppure possiamo assicurare la giornata al costo di 5 euro, facoltativo. Assicurazione RC è già inclusa)

La partecipazione è libera aperta a tutti

Coordinatore per il gruppo di Montagna Viva, Franco Stefan, il quale raccoglierà per tutti la quota di partecipazione direttamente sul posto. Si chiede a tutti di trovarsi a Saonara, parcheggio Municipio, dove verranno formate le auto, verso le 15,00.