



### Lunedì

#### **ANDALO 9.00/15.00**

##### **Trekking - Paganella scorci e panorami**

Escursione di circa 10km su sentieri di montagna e con dislivelli di circa 500mt. Dispendio calorico medio oltre 1000kcal. Adatta a persone moderatamente allenate e abituate a camminare in montagna anche su sentieri esposti.

**Dettagli tecnici:** Bambini dai 10 anni in poi. Attrezzatura consigliata: Scarponcini da trekking, zainetto con acqua, snack, eventuale pranzo al sacco, k-way.

**Appuntamento:** partenza telecabina Andalo 2001 nel centro del paese di Andalo, h. 9:00

**Prezzo:** 5€ a persona + impianto risalita + eventuale pranzo in rifugio o al sacco per i clienti di strutture Activity.

#### **MOLVENO 15.30/18.00**

##### **Family - Giochi di equilibrio nel mondo di sciury**

Percorso nel bosco degli scoiattoli, dove giocando impareremo a salire e scendere da pendii in sicurezza, ad attraversare prati e a mantenere l'equilibrio sui sentieri naturali. Dall'arrivo della funivia che parte da Molveno e arriva a Pradel, scenderemo a piedi fino ad Andalo attraverso sentieri nella foresta. Consigliamo di utilizzare il bus navetta che unisce Andalo a Molveno per raggiungere la partenza della funivia.

**Dettagli tecnici:** Attività adatta a tutta la famiglia con bambini dai 5 anni in poi.

**Appuntamento :** Molveno partenza impianti Molveno- Pradel ore 15:30  
Numero limitato di persone per guida

**Prezzo:** 5€ a persona + impianto di risalita per i clienti di strutture Activity.

# Martedì

## **MOLVENO 8.30/15.00**

### **Geotrekking, Croz Altissimo e rifugio Selvata**

Nel cuore delle Dolomiti di Brenta, sotto le sue pareti più maestose dove è nata la storia dell'alpinismo eroico. Raggiungiamo i rifugi Croz dell'Altissimo (mt 1500) e il rifugio Selvata (mt. 1630), per poi scendere fino a Molveno dalla val delle Seghe.

Escursione di circa 13 km. su sentieri di montagna e con dislivelli di circa 500mt. Dispendio calorico medio oltre 1000kcal.

Adatta a persone moderatamente allenate e abituate a camminare in montagna anche su sentieri esposti. Bambini dai 10 anni in poi.

**Dettagli tecnici:** Bambini dai 10 anni in poi.

Attrezzatura consigliata Scarponcini da trekking, zainetto con acqua, snack, eventuale pranzo al sacco, k-way. Appuntamento: partenza telecabina di Molveno h. 8:30

**Prezzo:** 5€ a persona + impianto risalita più eventuale pranzo in rifugio o al sacco per i clienti di strutture Activity.

## **ANDALO 15.30/18.00**

### **Kids – il trekking dell'esploratore**

### **Activity Kids – solo bambini 5+**

Flora, fauna e geologia, scopriremo insieme il mondo naturale!

Ci si incammina verso il parco, per addentrarsi nel percorso geologico sopra maso Pegorar, dove scopriremo i segreti delle nostre rocce, come si sono formate le Dolomiti, e dove troveremo un fossile!

Proseguiremo fino ai Sarnacli, un parco didattico, dove faremo diverse attività con i nostri esploratori. Qui scopriremo i segreti della fauna e giocheremo a riconoscere le piante presenti nel bosco.

Attività dedicata solo ai bambini da 5 anni in poi.

**Dettagli tecnici:** abbigliamento sportivo

**Appuntamento:** 15:30 Chalet Activity di Andalo, nel Parco pubblico a fianco del maneggio.

**Prezzo:** 5€

## **SAN LORENZO DORSINO 14.30/16.30**

### **Family – Natura e storia del borgo**



La passeggiata guidata tra le vie e le architetture rurali del borgo, tra i più belli d'Italia. Immersione nelle coltivazioni di piante officinali per osservarne i colori, respirarne i profumi e assaggiarne i sapori.

Cosa si ottiene?

Si scoprono le meraviglie del borgo ai piedi delle Dolomiti di Brenta. Si attivano i sensi e si conoscono le piante officinali, gli usi principali, le proprietà e i benefici.

**Dettagli tecnici:** Escursione semplice adatta a tutti, anche con bambini piccoli nel passeggino.

stroller or backpack

**Appuntamento:** Piazza della Chiesa, San Lorenzo Dorsino, h: 14:30

**Prezzi:** 5€

# Mercoledì

## **MOLVENO** 8.30/16.30

### **Expert trek - Malga Spora – la vera malga di montagna**

Un impegnativo trekking nelle Dolomiti di Brenta ripagato da straordinari paesaggi davvero mozzafiato. Un'escursione da intenditori e da non perdere. Attività di circa 15 km. su sentieri di montagna e con dislivelli di circa 1200 mt. Dispendio calorico medio oltre 2000kcal.

Adatta a persone allenate e abituate a camminare in montagna anche parzialmente su sentieri esposti. Ragazzi dai 14 anni in poi.

**Dettagli tecnici:** Ragazzi dai 14 anni in poi. Attrezzatura consigliata Scarponcini da trekking, zainetto con acqua, snack, eventuale pranzo al sacco, k-way.

**Appuntamento:** Molveno partenza impianti Molveno- Pradel ore 8:30

**Prezzo:** 10€ a persona + impianto di risalita - pranzo al sacco per i clienti di strutture Activity.

## **MOLVENO** 15.00/18.00

### **E-MTB tour dei laghi di Molveno e Nembia**

Escursione di circa 15km. sul sentiero e strada forestale intorno ai laghi di Molveno, tra i più belli d'Italia e di Nembia, oasi del WWF. Panorami e scorci indimenticabili, a ridosso della sera quando tutto si placa e tranquillizza. Dispendio calorico medio oltre 600kcal.

**Technical details:** Adatta a persone abituate a pedalare con la MTB su strade bianche e a condurla in sicurezza.

**Appuntamento:** Chalet Activity al lido di Molveno, a fianco dei campi da tennis, h.15:00

**Prezzo:** 5€ + 20€ nolo e-bike

## **ANDALO** 15.30/18.00

### **Kids – Ho perso la bussola**

#### **Activity Kids – solo bambini 5+**

Carta, bussola e buon senso dell'orientamento! Ecco i tre ingredienti che ci serviranno per questa escursione. Impariamo ad orientarci e cerchiamo gli

indizi del percorso attrezzato di orienteering, attorno al lago di Andalo. Cerchiamo il forziere nascosto, custodisce il nostro tesoro!

**Dettagli tecnici:** Attività dedicata solo ai bambini da 5 anni in poi.

**Appuntamento :** 15.30, Andalo Activity Chalet, Sport Centre.

**Prezzo:** 5€

## Giovedì

**MOLVENO 9.00/13.00**

**La falesia dimenticata, climbing e yoga**

Una delle pareti di arrampicata fra le più belle d'Italia, per una vera prova di scalata su roccia assistiti da preparate Guide alpine. Un luogo unico, un prato, una sorgente per una giornata diversa, serena e indimenticabile.

Alterneremo le tecniche di arrampicata con la guida alpina alle pratiche di meditazione e stretching insieme ad un maestro di Yoga.

**Dettagli tecnici:** Attività tecnica adatta a tutti e ai bambini dai 10 anni in poi.

**Appuntamento:** Parcheggio centro sportivo Promeghin, San Lorenzo in Banale.

**Prezzo:** 10€

**MOLVENO 7.00/17.00**

**Expert trekking – Il selvaggio sud, attraversata del Brenta**

La selvaggia escursione per entrare nel cuore delle Dolomiti di Brenta, dalla Val d'Ambiez fino a Molveno attraversando paesaggi meravigliosi e solitari. Un'escursione da non perdere per i veri amanti del trekking.

**Dettagli tecnici:** Escursione di circa 20 km. su sentieri di montagna e con dislivelli di circa 1200 mt. Dispendio calorico medio oltre 2000kcal. Adatta a persone allenate e abituate a camminare in montagna anche su sentieri esposti. Ragazzi dai 14 anni in poi.

**Appuntamento:** 7.00 Molveno, Chalet activity

**Prezzo:** 10€ a persona + 30€ TAXI JEEP più eventuale pranzo al rifugio Pedrotti o al sacco per clienti di strutture Activity

### **ANDALO 15.30/18.00**

**Kids – Arrampicata per bambini**

**Activity Kids – only kids 5+**

Sfida all'ultimo appiglio sulla verticale parete di arrampicata di Andalo.

**Dettagli tecnici:** sport shoes

**Appuntamento:** 15.30, parete di arrampicata, Chalet Activity Andalo

**Price:** 5€

### **ANDALO 21.30/23.00**

**Family – La magia del bosco di notte**

Una piacevole passeggiata alla scoperta dei segreti del bosco. Stimoliamo i sensi di tatto e olfatto per orientarci in ambiente naturale "al buio". Scopriamo i profumi e i suoni del bosco notturno.

**Dettagli tecnici:** trekking shoes, kids 5+

**Appuntamento:** 21.30 Andalo Chalet activity, Centro sportivo.

**Prezzo:** 5€

## **Venerdì**

### **ANDALO 9.00/15.30**

**Trekking – attraversata della dorsale del Canfedin**

La selvaggia dorsale sud della Paganella, per raggiungere la cima del Canfedin a quota 2040mt. tra meravigliose praterie di montagna, habitat della marmotta in un fiorire di stelle alpine, con una vista superba a 360° su tutto il Trentino, di fronte le Dolomiti di Brenta e il lago di Garda a meridione.

**Dettagli tecnici:** Escursione di circa 13 km. su sentieri di montagna e con dislivelli di circa 500mt. Dispendio calorico medio oltre 1000kcal.

Adatta a persone moderatamente allenate e abituate a camminare in montagna anche su sentieri esposti. Bambini dai 10 anni in poi.

**Appuntamento:** partenza telecabina Andalo 2001 nel centro del paese di Andalo, h. 9:00

**Prezzo:** 5€ a persona + impianto risalita più eventuale pranzo in rifugio o al sacco per i clienti di strutture Activity.

## **CALDES, VAL DI SOLE**

### **Family rafting sul fiume noce**

Una giornata o un pomeriggio in Val di Sole. Rafting di 8 km in due ore di attività sul fiume Noce. Possibilità di fare durante la giornata altre attività quali il Parco avventura o una escursione in MTB sulla ciclabile che costeggia il fiume o una battaglia con il Paintball.

**Dettagli tecnici:** Massimo 6 persone ad equipaggio bambini da 6 anni in poi. Portare con sé un paio di scarpe da bagnare costume e asciugamano + il necessario per farsi la doccia.

**Prezzo : 35€**

*Contatta la segreteria allo 0461/585353 per richiedere la disponibilità oraria ed eventuale prenotazione.*

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO MERCOLEDI'  
SERA**

## **ANDALO 15.30/18.00**

### **Kids – il trekking spaventoso**

#### **Activity Kids – bambini 5+**

Metodi e suggerimenti per intuire i comportamenti degli abitanti del bosco, le loro abitudini e caratteristiche.

**Dettagli tecnici:** abbigliamento sportivo

**Appuntamento :** 15.30, Chalet Activity, parco sportivo

**Prezzo:** 5€

## **Sabato**

## **MOLVENO 9.00/10.30 or 11.00/12.30**

### **Family - Nordic Walking – L'arte di camminare**

Con l'utilizzo di particolari bastoncini impariamo questa tecnica di camminata che migliora la postura e il passo. Spingendo anche con i bastoncini si

favorisce la camminata e si consumano più calorie. Tonifica tutto l'apparato muscolo scheletrico e cardio vascolare del nostro organismo.

**Dettagli tecnici:** bambini dagli 8 anni in poi, abbigliamento sportivo

**Appuntamento:** Molveno, chalet Activity vicino I campi da tennis

**Prezzo:** 5€ nolo bastoncini incluso