

FESTA SOCIALE ARCES OK & MOVE The Fitness DOMENICA 14 GIUGNO 2015



GIORNATA ALL'ARIA APERTA ORGANIZZATA DA:



Torneo di Calcio a 5



SEDE: Agriturismo Valle Verde. Via Fagnini, 13 - 36020 Pozzolo di Villaga (VI)

DOMENICA 14 GIUGNO 2015:

Ore 7.40 Ritrovo: Move the Fitness, via del Lavoro, 2 - Noventa Vicentina (VI) - Ore 8.00 Partenza

Ore 8.30 Arrivo al Valle Verde di Pozzolo. Chi fosse comodo venga direttamente al Valle Verde.

Ore 8.30-9.00 Registrazione: pagamento quota e tesseramento assicurativo per la giornata.

Ore 9.00-9.30 Introduzione. Lo sport dell'orienteeing. Facciamo conoscenza con la carta topografica: la simbologia, le forme del terreno, la scala, i meridiani, il Nord magnetico.

Ore 9.30-10.30 Esercitazione: Impariamo ad usare la mappa e la bussola (orientamento della mappa, confronto mappa- terreno, visualizzazione delle curve di livello). Breve passeggiata di orientamento.

Ore 10.30-12.30 Prova dimostrativa di Orienteering A SQUADRE. E premiazioni con medaglie.

Ore 12.30-14.00 Pranzo al sacco offerto da Arces OK e compreso nella quota.

Ore 14.00-18.00 Eventi ludico-motori di Calcio a 5 e Beach Volley. Nei break esibizioni di judo e ginnastica artistica. Saranno disponibili prove dimostrative gratuite di Step, Aerobica e Zumba.

La quota di iscrizione è di **10 € PER ADULTI** e **5 € PER RAGAZZI/E SOTTO I 18 ANNI** e dà diritto al pranzo, al tesseramento assicurativo, alla partecipazione alle esercitazioni ludico-motorie della giornata.

Iscrizioni: Sono gradite via e-mail: arcesok@gmail.com **Ma sono accettate anche la mattina stessa.**

Informazioni: Marco Cerato (Move) cell. 340 7416711 - Eugenio Trevisan (Arces) cell. 340 2126156

