

**MOUNTAIN
AND FITNESS**
OUTDOOR EXPERIENCE

 **MOUNTAIN DREAM
GUIDE.COM**
GUIDE ALPINE

WARM-UP SKI

ANDERMATT | DISENTIS | SEDRUN

4 - 8 DIC 2020



PROGRAMMA:

- 5 DIC SCI IN PISTA
 - 6 DIC FREERIDE
 - 7 DIC SCI ALPINISMO
 - 8 DIC SCI ALPINISMO
- + SKI TEST SALOMON**

 **MOUNTAIN
LODGE**
Sedrun



SkiArena
ANDERMATT + SEDRUN


salomon

WARM-UP SKI

ANDERMATT | DISENTIS | SEDRUN
4 - 8 DIC 2020

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

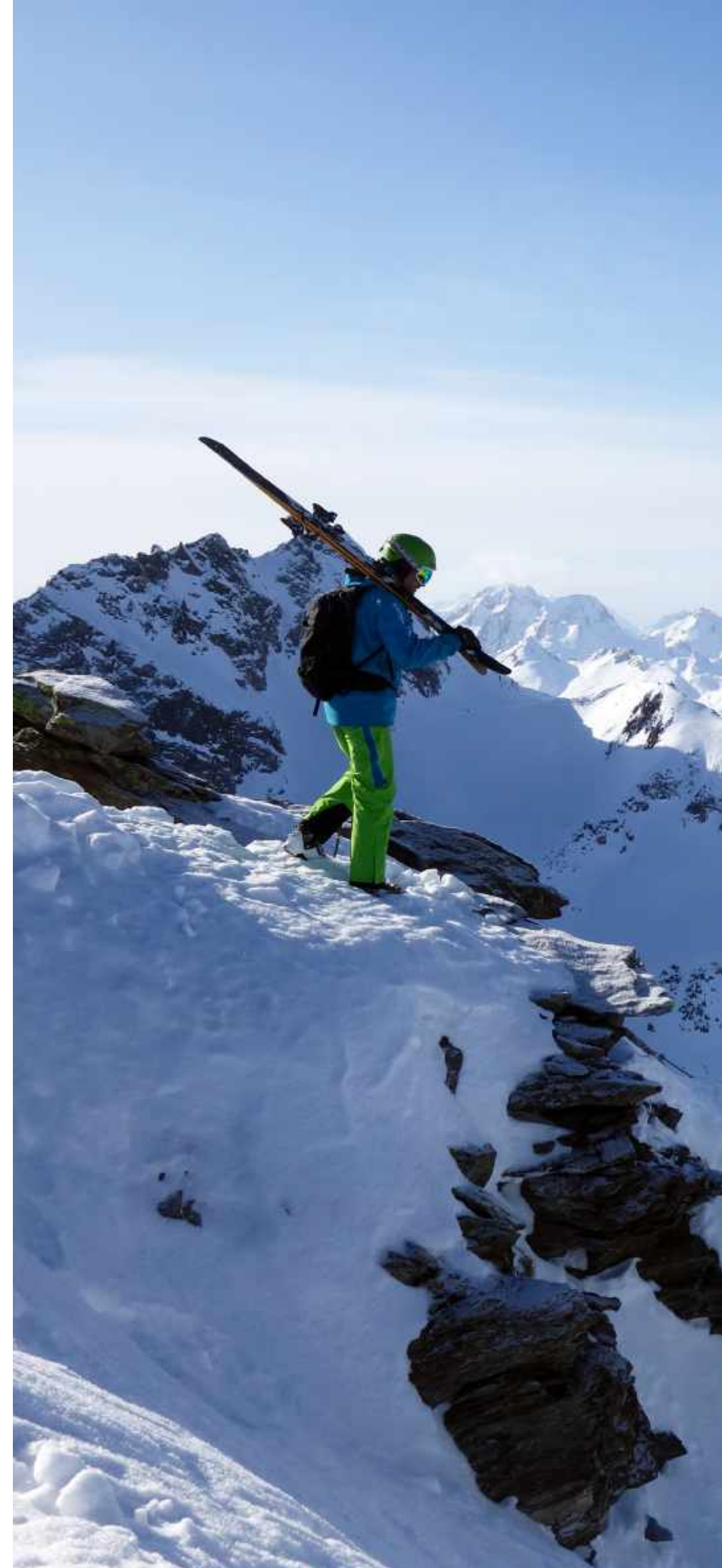
Venerdì 4 dicembre: ritrovo in hotel presso Mountain Lodge Sedrun, alle ore 18.00. presentazione del corso, cena e pernottamento

Sabato 5 dicembre giornata di **sci in pista** con maestro, **tecnica** di base per recuperare i movimenti chiave dopo la pausa estiva, pranzo sulle piste e rientro in hotel - cena e pernottamento

Domenica 6 dicembre: giornata di **freeride** con maestro e con utilizzo degli impianti di risalita - ski test **Salomon** e **Dynastar** a disposizione rientro in hotel, cena e pernottamento.

Lunedì 7 dicembre: giornata di **sci alpinismo** con Guida alpina. tecnica di base, ripasso nozioni di **autosoccorso** in valanga - rientro in hotel, cena e pernottamento

Martedì 8 dicembre: giornata di **sci alpinismo** con guida alpina. gita su una delle cime che sovrastano il passo Oberalp, rientro in hotel per pranzo - chiusura corso.



INFO:

Il corso si attiva con un minimo di 4 partecipanti e un massimo di 8

QUOTA: 750€

Comprensivo di:

- 4 notti in hotel trattamento 1/2 pensione
- 2 giorni con maestro di sci
- 2 giorni con maestro di sci e guida alpina
- ski test salomon e dynastar per 4 giornate intere
- skipass per 2 giorni
- materiale autosoccorso (pala /artva sonda)
- sci da scialpinismo, pelli, per chi ne fosse sprovvisto

La quota non comprende:

- Viaggio A/R per Sedrun (è possibile organizzarsi con gli istruttori per viaggiare insieme da e per Milano /Bergamo)
- Bevande in hotel
- Pranzi
- Quanto non specificato nella voce "comprende"

MODALITA' DI ISCRIZIONE :

Iscrizioni a: info@mountainandfitness.com | 338 42 22 724
info@mountaindreamguide.com | 392 143 7667

caparra di 300€ da versare sul conto di Mountain Lodge Sedrun.:

IBAN CH93 8107 2000 0077 5221 4

BIC RAIFCH22

Mountain Lodge Sedrun Gmbh

Saldo in hotel il giorno di fine corso

