



STAGIONE 2017- 2018

PROPOSTE INVERNALI DI ESPRISARVADZO

date nel calendario aggiornato www.esprisarvadzo.it

Nodi e Manovre (Prodotto formazione e consapevolezza): Giornata o mezza giornata dedicata all'apprendimento e/o ripasso di manovre e creazione di nodi e loro applicazione per la progressione e autosoccorso in montagna. L'attività sarà svolta o all'aperto o in una struttura indoor a seconda delle condizioni meteo

Costi Nodi e Manovre:

½ giornata: a partire da 25 euro per gruppi di 8 persone

giornata: a partire da 35 euro per gruppi di 8 persone

Escursionismo (Prodotto alla scoperta. Conosciamo la Valle d'Aosta) : Escursioni per itinerari conosciuti e meno, tra sentieri, ru, centri storici strade poderali per scoprire ogni più piccolo angolo della bellissima valle d'Aosta e imparare a muoversi in libertà e sicurezza.

Costi Escursionismo:

giornata: a partire da 10 euro per gruppi di 10 persone

Polvere Bianca (Prodotto Mountain Adventure) : Due mezze giornate + cinque uscite per apprendere e comprendere il mondo invernale vissuto con gli sci ai piedi. La prevenzione, il saper valutare il terreno e le condizioni, apprendere le tecniche di salita e di discesa, di programmazione della gita, di orientamento e conoscenza e utilizzo di carta gps e bussola, di comportamento in caso di emergenza e di **consapevolezza di se stessi nell'ambiente (metodo sarvadzo coscienza dell'equilibrio).**

Costi Polvere Bianca :

Polvere Bianca: 320 euro a persona per gruppi di 6 persone.

Gruppi sportivi arrampicata (Prodotto Equilibrio) : Da Novembre a Maggio una volta la settimana di allenamento all'interno (Maison Grimpe) + una uscita mensile in falesia, per prendere coscienza del proprio movimento nell'arte dell'arrampicata sportiva.

Gruppi sportivi arrampicata:

mensile piccoli contrebandjé arrampicata: 20 euro

mensile ragazzi sarvadzi : 30 euro

mensile salassi sarvadzi: 35 euro

Inversioni e arrampicata (Prodotto Equilibrio) : Le inversioni e l'arrampicata, la ricerca della stabilità, dell'equilibrio nel movimento due attività che si sposano perfettamente e si completano.

6 incontri di 2 ore con cadenza settimanale, un mondo nuovo tutto da scoprire.

Inversioni e arrampicata:

Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro

Corso di 6 lezioni: 90 Euro a persona

Info e Prenotazioni:

www.esprisarvadzo.com

cristian.bredy@locontrebandje.com

Cristian +39 331 958 3294

Cristina +39 328 266 6642

I nostri Social e contatti:

esprisarvadzo@gmail.com

[Pagina Facebook: Lo Contrebandjé](#)

[Pagina Facebook: Esprisarvadzo](#)

[Gruppo Facebook: lo contrebandjé](#)

