

## ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2015

### **Peschiera del Garda – Lago di Garda** **dal 05/03 al 08/03 – dal 24/09 al 27/09 2015**

#### **Lago di Garda**

detto anche Benaco, è il più grande dei laghi italiani. E' circondato a sud da dolci colline, formatesi in seguito al ritiro dei ghiacci, e a nord (dove è più stretto e alto) da alte catene montuose che gli conferiscono la forma e l'andamento di un fiordo, proteggendolo dalle correnti fredde provenienti da nord e rendendo il suo clima particolarmente mite, di tipo mediterraneo.

Il paesaggio del lago di Garda è particolarmente luminoso, dolce e ricco di vegetazione, costituita prevalentemente da olivi, palme, cipressi, limoni, oleandri e aranci. E' un'area molto interessante non solo dal punto di vista paesaggistico, ma anche da quello storico e culturale, perché in questa zona si sono svolte alcuni dei fatti che hanno lasciato il segno nella storia del nostro paese.

L'intensa colorazione dell'acqua, con una marcata tonalità blu ed una trasparenza difficilmente riscontrabili, fanno del Lago di Garda una destinazione unica capace di ospitare visitatori e amanti della vacanza all'insegna del relax, dello sport, del divertimento e del gusto della scoperta dei luoghi.

Fra le località più conosciute e rinomate ricordiamo: Limone, Bussolengo, Bardolino, Peschiera, Sirmione, Arco, Salò, Malcesine, Torbole, Torri del Benaco, Pastrengo, Desenzano, Riva, e il Parco Divertimenti forse più conosciuto in Italia: Gardaland.

#### **Peschiera del Garda**

l'antica Acrifica dei romani, conserva ricche testimonianze della sua storia che ancora propone al visitatore curioso di scoprire i segni dell'opera dell'uomo. Ma oltre a tutto questo, Peschiera offre momenti di pace e relax nell'ambiente naturale che la circonda, come nell'oasi del laghetto del Frassino o nella vallata del Mincio, lungo la quale si sviluppa l'omonimo parco che offre innumerevoli opportunità di passeggiate a contatto con una natura incontaminata e rigogliosa.

Il tratto di territorio che da Peschiera giunge alla penisola di Sirmione prende il nome di "Lugana", noto per la produzione del vino omonimo.

Saremo alloggiati nella seguente struttura:

#### **Parc Hotel (4 stelle)**

Questa struttura situata nella zona sud del Lago di Garda e solo ad un paio di km da Peschiera del Garda è l'ideale per le famiglie in cerca di servizi e programmi adatti ai bambini. Le strutture sportive, le piscine, le zone verdi con il parco giochi e il vario programma di animazione offerti rendono la vacanza divertente e mai noiosa, rispettando comunque nel contempo la privacy di ognuno.

Il Parc Hotel integra la sua offerta con un centro congressi con capienza fino a 600 partecipanti, attrezzato con le più avanzate tecnologie, incluso il wi-fi, e con sale espositive fino a 1000 mq e con un centro benessere curato da uno staff di professionisti.

Trattamento pensione completa 1/2 acqua minerale 1/4 vino inclusi ai pasti. Supplemento camera singola: 20,00 euro al giorno.

#### **NOTA MOLTO IMPORTANTE**

In tutte le località abbiamo fatto un accordo per avere un prezzo di favore come gruppo. Qualora il partecipante allo stage NON dovesse effettuare lo stage per una qualsiasi ragione, non usufruirà del prezzo di gruppo ma sarà tenuto a pagare la quota intera secondo il listino prezzi della struttura in cui alloggia.

#### **Tabella prezzi per persona in camera doppia**

	periodo	Hotel 1/2 pensione +stage	Hotel pensione completa +stage	solo hotel 1/2 pensione	solo hotel pensione completa
prenotazioni <b>entro</b> il 20 dicembre 2014	dal 05/03 al 08/03	323,00	359	153,00	189,00
prenotazioni <b>dopo</b> il 20 dicembre 2014	dal 05/03 al 08/03	338,00	374,00	153,00	189,00
	dal 24/09 al 27/09	338,00	374,00	153,00	189

I famigliari non partecipanti allo stage e **che dividono la stanza con chi partecipa allo stage**, pagano solo il costo di vitto e alloggio.

I costi solo hotel sono riservati solamente al nucleo familiare di chi partecipa allo stage. Per altri nuclei familiari che accompagnano, ma che non partecipano allo stage, il costo del soggiorno è proposto direttamente dalla gestione dell'hotel.

**Prezzi bambini:** da 0 a 3 anni non compiuti gratis (eventuale culla 20,00 euro al giorno) -da 3 anni in poi 20% di sconto. Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera.

**Quota solo stage:** 185,00 euro – 170,00 se l'iscrizione viene fatta entro il 20 dicembre 2014 (stage di marzo)

**Prezzo in caso di infortunio (solo teoria):** Non disponibile. La quota resta la stessa anche in caso di infortunio.

#### **ATTENZIONE:**

Dal 27.07.2011 i Comuni Italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno. I comuni di Castelnuovo del Garda e di Peschiera del Garda applicheranno la tassa di soggiorno dal 01/05/2013 al 31/10/2013 e il costo è di € 1,20 a persona, a pernottamento in Hotel e di € 0,50 a persona, a pernottamento nei Residence. Detta tassa dovrà essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

I prezzi sono comprensivi di IVA. Qualora il governo decidesse di variare l'aliquota IVA, l'Hotel avvisa che potrebbe ridefinire le quotazioni. La quota stage invece rimarrà invariata.

#### **Tabella Sconti (non cumulabili)**

periodo	sconto stage x chi prenota entro il 20 dicembre 2014	sconto stage x chi porta un amico (a persona)	sconto per gli abbonati Premium della rivista Corriere
dal 05/03 al 08/03	-15,00 euro	- 10,00 euro	-15,00 euro
dal 24/09 al 27/09	-----	-----	- 15,00 euro

### Caparra da versare e scadenza

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
Periodo dal 05/03 al 08/03	Euro 100,00	31/01/15
Periodo dal 24/09 al 27/09	Euro 100,00	31/07/15

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email ([stage@orlandopizzolato.com](mailto:stage@orlandopizzolato.com)) o via fax (0445 641991) o via lettera (Pizzolato Orlando – via Murello n.87 – 36014 Santorso VI) e versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'acconto va fatto:

- con bonifico di € 100,00 per persona adulta da inviare alle seguenti coordinate bancarie:

BELLATRIX SRL - Banco di Brescia  
Filiale Limone sul Garda (BS)  
Conto 4601, ABI 03500, CAB 54640, CIN Q.  
SWIFT BCA BIT 21  
IBAN IT58Q035005464000000004601

Specificare sempre la data del soggiorno, i nominativi dei prenotanti e la dicitura: "STAGE CON ORLANDO PIZZOLATO DAL .... AL ..."

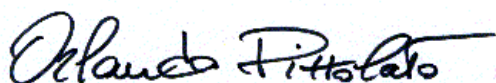
La **caparra** si intende come prenotazione della stanza.

Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto durante il periodo di stage.

**Penale in caso di rinuncia:** l'acconto versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia a 30 giorni dall'inizio dello stage

Seguirà inoltre un foglio notizie che ti arriverà circa 30 giorni prima dell'inizio dello stage, e che ti darà tutte le informazioni sugli orari di ritrovo e su come arrivare a Peschiera del Garda. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia



### **PROGRAMMA STAGE DAL 05 AL 08 MARZO e DAL 24 AL 27 SETTEMBRE 2015**

#### GIOVEDI'

pomeriggio-sera: arrivo dei partecipanti. Lo stage inizia domani mattina

#### VENERDI'

mattino: incontro e riunione di presentazione dello stage + Test da campo di valutazione funzionale + riprese dello stile di corsa

pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa)

#### SABATO

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta

pomeriggio: riunione tecnica (consegna risultati test + dibattito libero)

#### DOMENICA

mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek

fine dello stage

pranzo se in pensione completa

PIZZOLATO ORLANDO - via Murello n.87 - 36014 SANTORSO (VI)  
tel. e fax: 0445 - 641991 - cell. 338 6588468  
e-mail: [stage@orlandopizzolato.com](mailto:stage@orlandopizzolato.com) - [www.orlandopizzolato.com](http://www.orlandopizzolato.com)