

ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2015

Livigno

dal 30 luglio al 2 agosto, dal 2 al 8 agosto, dal 9 al 15 agosto 2015

Livigno

Livigno è una località turistica rinomata perché zona di frontiera e ancora "porto franco", ai confini con la Svizzera e adagiata in un'ampia valle nelle Alpi a nord di Sondrio. L'altitudine è pari a 1800 metri sul livello del mare, ideale per evitare il caldo afoso delle nostre pianure e per correre o passeggiare all'aria pura.

L'Hotel Amerikan, al quale ci appoggiamo ogni anno, è in ristrutturazione e ampliamento, e sta rifacendo il centro benessere. Quindi per il 2015 ci appoggeremo al vicino Hotel Paradiso, con la possibilità di soggiornare comunque anche nella dépendance dell'Hotel Amerikan.

Hotel Paradiso

Situato vicino alla pista ciclabile di Livigno, nostra sede di allenamento, l'Hotel Paradiso è situato in una posizione tranquilla a 10 min. dal centro del paese, ottimamente servito dai mezzi pubblici gratuiti. L'hotel è gestito dalla famiglia Canepari, che da anni, con educati sorrisi e calda cordialità, opera nel settore turistico. E' immerso nel verde, una moderna struttura in perfetto stile alpino per una soggiorno all'insegna del relax e dello sport. All'interno accoglienti e luminosi spazi con zone lettura, locali adibiti ai bambini ed ambienti caldi, rustici e particolarmente curati che fanno da cornice all'ampio salone-bar con TV/SAT. Presente front desk 24h su 24, servizio di pulizia giornaliero gratuito, bagno privato per ogni camera. Parcheggio gratis, terrazza panoramica, giardino, centro benessere con sale massaggi e trattamenti, internet wi-fi in ambienti comuni e camere (servizio a pagamento), sala giochi, ascensore.

L'hotel Paradiso dispone di 2 sale ristorante molto accoglienti ed arredate secondo lo stile tipico montano. Al mattino un ricco ed abbondante buffet accompagna la prima colazione mentre a pranzo e a cena un menù a scelta propone piatti tipici del luogo, pietanze nazionali e internazionali e, a richiesta, menù dietetici per atleti e coloro che hanno intolleranze alimentari, il tutto preparato da una cucina molto curata e casalinga.

Saremo alloggiati nelle camere standard (camere curate e funzionali con tutti i comfort e servizi di categoria). Tutte le camere dispongono di balcone e/o zona esterna privata e di tutti i servizi: bagno con doccia, asciugacapelli, telefono, TV/SAT, accesso ad internet WiFi (a pagamento) e cassaforte a codice. Supplemento giornaliero doppia uso singola 25,00 euro.

In hotel è presente una piccola palestra con tapis-roulant, 2 ciclette e vari attrezzi per l'allenamento fisico. Nel centro benessere "CENTRO VITAL" potrete rilassarvi in una confortevole sauna finlandese oppure farvi accarezzare dai getti idromassaggio della jacuzzi a 6 posti ed anche, su prenotazione, dedicarvi ad un massaggio.

Dépendance Amerikan

Situato vicino alla pista ciclabile di Livigno, nostra sede di allenamento, l'Hotel Amerikan è in ristrutturazione e ampliamento nel 2015, ma è possibile, per tenere i costi più contenuti, soggiornare nella dépendance (15 camere). Supplemento singola 15,00 euro. Ristorante presso l'Hotel paradiso poco distante.

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 - Dépendance Amerikan

	periodo	soggiorno 1/2 pensione +stage	soggiorno pensione completa +stage	solo soggiorno 1/2 pensione	solo soggiorno pensione completa	da 0 a 2 anni	da 2 a 7 anni	da 7 a 12 anni	oltre i 12 anni
	dal 30/07 al 02/08	362,00	407,00	177,00	222,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
prenotazioni entro il 31/03/15	dal 02/08 al 08/08	632,00	717,50	342,00	427,50	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
prenotazioni dopo il 31/03/15	dal 02/08 al 08/08	650,00	740,00	360,00	450,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
	dal 09/08 al 15/08	698,00	788,00	408,00	498,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%

Tabella prezzi per persona in camera doppia - Hotel Paradiso

	periodo	hotel 1/2 pensione +stage	hotel pensione completa +stage	solo hotel 1/2 pensione	solo hotel pensione completa	da 0 a 3 anni	da 3 a 7 anni	da 7 a 13 anni	oltre i 13 anni
	dal 30/07 al 02/08	392,00	437,00	207,00	252,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
prenotazioni entro il 31/03/15	dal 02/08 al 08/08	723,20	808,70	433,20	518,70	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
prenotazioni dopo il 31/03/15	dal 02/08 al 08/08	746,00	836,00	456,00	546,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%
	dal 09/08 al 15/08	794,00	884,00	504,00	594,00	gratis	- 50%	- 30%	- 10%

Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera - Supplemento culla 0-2 anni: 10,00 euro al giorno.

Quota solo stage: €185,00 nel weekend 30/07-02/08 - €290,00 per gli stages di 6 giorni di agosto.

Prezzo in caso di infortunio (solo teoria): Si può iscriversi solamente alla parte teorica (solo in caso di infortunio e per gli stages di 6 giorni) partecipando alle riunioni tecniche pomeridiane. In questo caso la quota dello stage è di euro 180,00.

ATTENZIONE:

Dal 27.07.2011 i Comuni Italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno. Non abbiamo ancora notizie relative all'eventuale tassa di soggiorno applicata dal Comune di Livigno e al suo ammontare. In ogni caso, se la tassa venisse applicata, dovrà essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

Sconti

Per prenotazioni effettuate entro il 31 marzo, vedi tabella prezzi. Per prenotazioni dopo il 31 marzo, sconto stage dal 30/07 al 02/08 per chi porta un amico (a persona 10,00 euro) e per gli abbonati Premium della rivista Correre (15,00 euro).

Tabella caparre da versare per persona

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
Periodo dal 30/07 al 02/08	euro 100,00 x dependance euro 100,00 x hotel	10/06/15
Periodo dal 02/08 al 08/08	euro 100,00 x dependance euro 150,00 x hotel	10/06/15
Periodo dal 09/08 al 15/08	euro 100,00 x dependance euro 150,00 x hotel	10/06/15

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email (stage@orlandopizzolato.com) o via fax (0445641991) o via lettera (Pizzolato Orlando - via Murello n.87-36014 Santorso VI), aspettare la conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità descritte.

Il versamento dell'acconto può essere fatto, **SPECIFICANDO NELLA CAUSALE "STAGE ORLANDO PIZZOLATO"**:

- con bonifico bancario a favore di Hotel Paradiso - codice IBAN IT 80 I 05696 522 000 000 10329 X 94
- con vaglia postale intestato a Hotel Paradiso e spedito a Hotel Paradiso - via Freita 1709 - 23030 Livigno (SO)

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

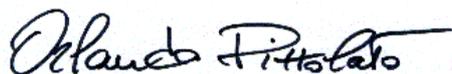
Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante la settimana di stage.

PRIMA DI VERSARE LA CAPARRA, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.

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 Livigno. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia



PROGRAMMA STAGE LIVIGNO - dal 30 luglio al 2 agosto 2015

GIOVEDÌ

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

VENERDÌ

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

PROGRAMMA STAGE LIVIGNO - dal 2 al 8 agosto e dal 9 al 15 agosto 2015

DOMENICA

Pranzo (previo avviso, è possibile non pranzare e recuperare il pranzo l'ultimo giorno di soggiorno)

pomeriggio: sistemazione nelle camere in hotel

ore 16.30 circa: analisi dell'appoggio del piede e plicometria (sicuro x gli stages di agosto, da confermare per quello di luglio)

ore 18.00: incontro con i partecipanti

ore 18.30: riunione di presentazione dello stage

LUNEDÌ

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta + ginnastica di potenziamento muscolare (facoltativo) + seduta di stretching (facoltativo)

pomeriggio: plicometria (facoltativo) + riunione tecnica: alimentazione

MARTEDÌ

mattino: misurazioni angolari + preparazione alla seduta + test da campo di valutazione funzionale + riprese tecniche di corsa

pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa) + analisi dell'appoggio dinamico e statico del piede + scarpe

MERCOLEDÌ

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lunga lenta

pomeriggio: libero

GIOVEDÌ

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lenta + allunghi + test di forza ed elasticità muscolare (facoltativo)

pomeriggio: riunione tecnica: metodologia di allenamento

VENERDÌ

mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek

pomeriggio: riunione tecnica: programmazione dell'allenamento

SABATO

mattino: colazione e fine stage

è possibile iniziare il soggiorno con la cena di domenica e finire con il pranzo di sabato, ma devi avvisarmi almeno una settimana prima.

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