

ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2015

San Quirico d'Orcia dal 8 al 11 ottobre 2015

La Val d'Orcia

La Val d'Orcia si trova in Toscana, al di là del crinale spartiacque che la divide dalla fertilissima Val di Chiana. E' una valle splendida nel suo isolamento, nel silenzio delle sue stradine bianche che si snodano fra le dolci colline, ondulate e verdissime, oppure bruciate nei toni cupi del marrone e del grigio, o ancora di un giallo riarsi dal sole in estate, spesso nude e spoglie, dove la presenza dell'uomo è limitata ad un casolare abbandonato o splendidamente ristrutturato in pietra... La Val d'Orcia ha un aspetto insolitamente selvaggio, e assolutamente unico: sembra dimenticata dalla civiltà, dal traffico, dall'asfalto, dall'edilizia sfrenata. Pochissimi casolari sulla cima delle colline, o caratteristici borghi medievali tutti in pietra e miracolosamente sottratti al progresso e ai mutamenti della civiltà: Monticchiello, Spedaletto, Pienza, Bagno Vignoni...

San Quirico d'Orcia

E' un borgo antichissimo di probabile origine etrusca, è posto a 424 metri sul livello del mare in una collina che divide la valle dell'Asso da quella dell'Orcia.

Degne di nota sono la Collegiata, la Chiesa di San Francesco e la Chiesa romanica di S. Maria Assunta.

Nella frazione Vignoni è presente un antico castello, il Castello di Vignoni, quasi disabitato, già residenza dei Salimbeni nel XII secolo, e successivamente degli Amerighi dal XIV secolo.

Nel Medioevo la località si trovava sulla direttrice della via Francigena

Poco lontano da San Quirico borghi dal fascino inconfondibile, come Pienza (10km), Montalcino (15km), Montepulciano (20km).

Hotel Residence Casanova

Esiste un luogo ... testimonianza eccezionale del modo in cui il paesaggio è stato ridisegnato nel rinascimento dal lavoro dell'uomo, un territorio, quello del parco della Val d'Orcia, unico al mondo per il suo paesaggio culturale perfetto binomio dell'interagire tra uomo e natura riconosciuto patrimonio dell'Unesco insieme ad altre cinque perle toscane.

Esiste un luogo ... in questa splendida valle della provincia di Siena dove ancora oggi è possibile assaporare questo connubio, una tipica struttura toscana dove l'atmosfera che si respira è quella della casa di campagna coccolati dalla dolce brezza della Val d'Orcia che fa dimenticare lo scorrere del tempo immersi nell'armonia della natura e del suo silenzio. Un perfetto equilibrio tra i servizi di un albergo di prim'ordine e l'attenzione al benessere degli ospiti nel nuovo Beauty e Wellness Center dove rifugiarsi per concedersi una pausa di assoluto benessere. Una vasta proposta di massaggi Orientali ed Occidentali abbinati a dei trattamenti naturali come la Vinoterapia, il Sale Termale, le Alghe Oceaniche e l'Aromaterapia che si fondono con la più sofisticata tecnologia moderna. Piscina idromassaggio mineralizzata con acqua Cloruro Soda ad effetto drenante a 32°/34°C, vasca idromassaggio 34°, balneoterapia, sauna finlandese, bagno di vapore, solarium consentono infine di soddisfare quel desiderio di relax e armonia interiore per raggiungere una nuova ritrovata bellezza.

Un benessere che comincia dalle camere arredate con gusto e dotate di tutte quelle piccole grandi comodità capaci di farci sentire davvero in vacanza e che prosegue con il piacere del palato con la cucina tipica Toscana della Taverna del Barbarossa all'interno di un antico casale del 1200. Ristorante associato AIC - pasti Gluten Free - cucina specifica per Celiaci.

In questa località proponiamo un trattamento di mezza pensione comprensivo di pernottamento + colazione + cena, con la possibilità di usufruire del ristorante anche per il pranzo con sconto del 10% su tutto il menù à la carte.

La cena prevede servizio al tavolo di un antipasto + un primo + un secondo con contorno + dessert/frutta + bevande incluse (1/4 vino + 1/2 acqua + 1 caffè).

Abbiamo anche definito il prezzo per l'ingresso all'Area Wellness: un prezzo speciale di 10,00 euro a persona al giorno per il nostro gruppo (contro i 28,00 euro di listino). Dalle 17 alle 20 ingresso gratuito alla piscina idromassaggio per i ragazzi sotto i 16 anni. Non l'abbiamo incluso nel pacchetto perché pensiamo che non tutti lo vogliano utilizzare, ma è possibile acquistare l'ingresso di giorno in giorno sul posto.

Supplemento singola: 20,00 euro al giorno, per un totale di 60,00 euro per i 3 giorni.

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

Camera singola

periodo	mezza pensione +stage	solo soggiorno mezza pensione
dal 08/10 al 11/10	437	252

Camera doppia a persona

periodo	mezza pensione +stage	solo soggiorno mezza pensione
dal 08/10 al 11/10	377	192

Scontistica bambini

Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera. Se divide la stanza con due adulti, gratis e pasti a consumo da pagare al ristorante da 0 a 6 anni non compiuti; 50% di sconto da 6 a 13 anni non compiuti; 20% di sconto dai 13 anni in poi. Culla solo su richiesta e gratuita.

Quota solo stage: euro 185,00.

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

ATTENZIONE:

nella provincia di Siena, e quindi anche nel Comune di San Quirico d'Orcia, è stata deliberata l'applicazione di una tassa di soggiorno da applicare agli ospiti che soggioreranno nella zona, pari ad 1 euro al giorno a partire dai 14 anni di età. La tassa va pagata all'hotel.

Tabella caparre da versare

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
dal 08/10 al 11/10	70,00 se in tripla 80,00 se in doppia 100,00 se in singola	31/07/15

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email (stage@orlandopizzolato.com) o via fax (0445 641991) o via lettera (Pizzolato Orlando - via Murello n.87 - 36014 Santorso VI), aspettare la nostra conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'aconto può essere fatto, SPECIFICANDO NELLA CAUSALE "STAGE ORLANDO PIZZOLATO" + il nome della persona che effettua la prenotazione

- con bonifico bancario a favore di : WELLNESS CENTER CASANOVA SRL presso Monte dei Paschi di Siena - agenzia di San Quirico d'Orcia - ABI 01030 CAB 72020 C.C. 5700.46 codice IBAN: IT 84 L 0103072020000000570046.

Sulla causale del bonifico sarà indicato "Gruppo Orlando Pizzolato Stage 2012" ed il nome di riferimento con cui si è effettuato la prenotazione.

La **caparra** si intende come prenotazione per la stanza.

Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante il periodo 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'aconto versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia a 30 giorni dall'inizio dello stage

Seguirà inoltre un foglie 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 San Quirico d'Orcia. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia

PROGRAMMA STAGE VAL D'ORCIA 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 - www.orlandopizzolato.com