

# ENDORFINE E BENESSERE PER IL TUO CORPO!

Mirtillo Rosso risveglia le tue sensazioni: piacere, energia, potenza.



## PEDALARE IN MONTAGNA CON LA E- BIKE.

**Noleggio:** Base Camp (Alagna) o  
ARC (Mollia)

**Costo** 50€ noleggio e-bike

**Equipaggiamento** bottiglietta  
d'acqua, scarpe da ginnastica, k-  
way, cappello.



## RUNNING

**Mercoledì e Sabato** 15.00-16.00.

**Costo** gratis

**Equipaggiamento** scarpe da  
corsa, pantaloncini e maglietta.



## OTRO E RIFUGIO ZAR SENNI

**Trekking** per adulti e giovani  
camminatori di 2 ore: impegno  
medio

**Equipaggiamento** bottiglietta  
d'acqua, scarpe da trekking,  
abbigliamento da montagna.



## CAPANNA GNIFETTI O 4000m!

**Su prenotazione**

**Costo** variabile in base al  
numero iscritti (100€/300€)

**Equipaggiamento** scarponi da  
montagna, ramponi, pantaloni  
goretex, pile, giacca a vento,  
guanti, cuffia, occhiali da sole.



## PARAPENDIO

**Su prenotazione** il mattino

**Costo** battesimo del volo 120€

**Equipaggiamento** scarpe da  
trekking, zainetto,  
abbigliamento caldo da  
montagna.



## RAFTING, KAYAK, CANYONING, HIDROSPEED

**Tutti i giorni** su prenotazione

**Costo** 55€

**Equipaggiamento**, scarpe da  
ginnastica, costume, maglia in  
microfibra o pile, calze da sport.