



ASD Pachamama – insieme in cammino

Affiliata alla Federazione Italiana Escursionismo

web: www.asdpachamama.it - mail: info@asdpachamama.it



Programma Autunno-Inverno 2025

Attività escursionistica

a cura degli accompagnatori FIE: **Alberto** (338.1167380) - **Roberto** (339.4221738)

Settembre

- domenica 7 Lago di Erdemolo e rif. 7 Selle 11 Km - 700m dsl con Alberto
domenica 28 Monte Baldo, 12 Km - 600m dsl con Alberto
mercoledì 24 ore 20:00 **serata di presentazione programma autunnale 2025** e di inizio
tesseramento 2026 presso OASI padri Mercedari-Via Righi - Chiesanuova (PD)

Ottobre

- da ven 3 a lun 6: Vacanza sportiva sulla costa degli Etruschi, Golfo di Baratti – Populonia (LI)
Trekking lungo la Via dei Cavalleggeri a cura di Roberto.
Domenica 12 Forra del Lupo e Forte Dosso delle Somme (10 km - 600m dsl) con Alberto
Domenica 19 Lago di Garda: Sentiero Busatte-Tempesta (10 km- dsl 400m) con Roberto
Domenica 26 Labirinto del Brustolà malga Fiara (10 Km - 400m dsl) con Alberto

Novembre

- Domenica 9 Sentiero del Ponale Riva del Garda - (13 Km – 650m dsl) con Alberto
Domenica 16 Monte di Malo (VI) Percorso dei Maronari secolari (10,5km dsl 380m) con Roberto
Domenica 23 Toara Monte Listonello VI - (10,5 Km - 350m dsl) con Alberto
Domenica 30 La via dell'acqua a Valli del Pasubio (13 Km - 500m dsl) con Alberto

Dicembre

- da sab 6 a mar 9 Ponte della Madonna Immacolata sulla prima neve nel Lago di Carezza
a cura di Alberto e Roberto
Domenica 14 Festa di fine anno con Pranzo sociale ed escursione di 2 ore
Venerdì 26 Brusapanetton Isola S. Erasmo da Tre Porti (11 Km – 0 dsl) con Alberto

Attività Olistica

RIOABIERTO in palestra a **Padova**, ogni giovedì, orario 18:30-19:45 – presso sala Syn di ViViVita S.C.Arl- via chiesanuova 242 PD – con **Mara Guaresi** docente abilitata SISTEMA Rio Abierto (349.7748510) → Serata gratuita di **presentazione** attività **RioAbierto**: **giovedì 25 settembre ore 19:00**
RIOABIERTO in palestra a **Sossano**(VI), il lunedì, orario 20:00-21:00 – con **Adriana Periotto** docente abilitata sistema Rio Abierto (320.0219914).

CERCHIO DI CURA: “Avrò cura di te... avrò cura di me!” 10 incontri quindicinali, il martedì sera.
→ Serata gratuita presentazione attività **16 settembre ore 20:00** a **Limena c/o Oasi Bettella** con **Mara e Fabio** (349.7748510)

BIOTRASENERGETICA: 7 dicembre seminario con **Maria e Claudio** docenti abilitati BTE (348.7910208)

Attività motoria e recupero funzionale

POSTURAL PILATES: Viene confermata la ripresa a settembre delle attività di Postural Pilates presso la palestra della scuola comunale Falcone-Borsellino a Bragni-Cadoneghe (PD), con Fabrizio laureato Scienze motorie e postural-trainer iscritto all'albo nazionale (328.8062057).

Per partecipare alle attività è necessario essere in regola con il tesseramento alla ASD PACHAMAMA – Insieme in cammino, e avere presentato il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità.

A ottobre inizierà la campagna di tesseramento, rimanendo invariate anche per il 2026 i contributi annui di tesseramento, con queste modalità:

- 1-Attività olistiche, Postural Pilates e Nordic Walking 20,00€ (solo tessera ACSI);
- 2-Attività escursionistiche 30,00€ (con tessera e assicurazioni FIE).