



Club Alpino Italiano **Sez. Livorno**

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



GRUPPO SENIOR A.FONTANA

SABATO 30 APRILE 2022

YOGA A PIAN DELLA RENA



Direttore Andrea Bianchi 3404720353 andreabianchi58@libero.it

Coauditrice Chiara Giannotti 3484924707

Presentatrice yoga Francesca Conte 3392117822

Ritrovo Parcheggio tavolini Castellaccio ore 15,00

Partenza ore 15.30

Difficoltà: E

Dislivello 200 metri circa

Itinerario

Approfittiamo della disponibilità della nostra socia Francesca, diplomata, per una seduta di Yoga alla nostra capanna sociale, a Pian della Rena. Prenderemo il 140 fino all'intersezione con il sentiero 134. Dal gatto e la volpe arriveremo a Pian della Rena. Dopo la seduta di Yoga, in base all'orario, decideremo la strada per il ritorno. Prima però ci fermeremo per una merenda e cena. È disponibile un fornellino elettrico. Chi non vuole rimanere verrà accompagnato alle auto da un accompagnatore.

IMPORTANTE . L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: DISTANZIAMENTO DI CINQUE METRI DURANTE LA MARCIA, VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZATURE, OGGETTI ECC. , OBBLIGO DI PORTARE MASCHERINE E GEL IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA . LEGGERE IN PROPOSITO IL [PROTOCOLLO PER I PARTECIPANTI](#) .

ALLA PARTENZA È NECESSARIO CONSEGNARE IL SEGUENTE [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE](#) COMPILATO E FIRMATO.

Prenotazioni e iscrizioni e informazioni presso gli accompagnatori.

I Direttori della cicloescursione si riservano la facoltà di modificare il percorso o annullare la ciclo escursione in base alle condizioni meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

I non soci dovranno comunicare i propri dati in sede entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. In alternativa, potranno effettuare, sempre

entro gli stessi termini, un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma - Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio escursione del 20 aprile 2022

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente in sede e anche al seguente indirizzo

internet:

http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.