



VII MES DE LA MONTAÑA DE AIGÜES

Yoga Familiar y Noche de Cuentos en la Pinada. "Cuentos del Bosque" Alberto Celdrán.

Salida y puntos de encuentro: sábado 28 de septiembre de 2019, a las 19.00 en el polideportivo de Aigües, (en el Pino "Manolo").

Enlace del punto de salida:

<https://goo.gl/maps/XKLgjKPEEWkCg8qLZ>

Regreso: Aigües a las 22.30 h. aproximadamente

Inscripciones: aigues@tramuntanaaventura.es

Información técnica: 616 35 15 06

Plazas: 100. Se tendrá en cuenta día y hora en el mail de las inscripciones.

Datos necesarios para la inscripción:

- Nombre completo.
- Mail de contacto.

Precio: actividad gratuita (subvencionada por la Excelentísima Diputación de Alicante dentro del programa mes de la Montaña de Aigües).

Descripción:

Partiremos del Polideportivo para realizar una pequeña ruta de senderismo que nos llevará a una zona con bonitas vistas, tras la misma, llegaremos al área recreativa de Victoria Rojas (más o menos 15 minutos en total), en el área recreativa realizaremos la actividad de Yoga, después tendremos 30 minutos para cenar (cena no incluida), posteriormente sobre las 21.00 tendremos una sesión de cuentos, aproximadamente sobre las 22.15 termina la sesión de cuentos y regresaremos al Polideportivo.

Tiempo estimado de la marcha: 15 minutos ida y 5 minutos vuelta

Longitud: 1.500 metros (ida y vuelta).

Desnivel acumulado positivo: 30 mts.

Dificultad técnica del sendero: Baja.

Exigencia física: Baja. Recomendable realizar algún tipo de práctica deportiva.

Material que tienen que llevar los participantes:

- Linternas o frontal, 1litros de líquido, cena, botas de medias montañas o trekking, DNI, chubasquero, ropa cómoda y de abrigo, dinero y medicación personal.
- Colchoneta para la actividad de Yoga.





VII MES DE LA MONTAÑA DE AIGÜES

IOGA FAMILIAR I NIT DE CONTES A LA PINNADA. "Contes del Bosc" amb Albert Celdrán.

Eixida i punts de trobada: dissabte 28 de setembre de 2019, a les 19.00 en el poliesportiu d'Aigües, (en el Pi "Manolo").

Enllaç del punt d'eixida:

<https://goo.gl/maps/XKLgjKPEEWkCg8qLZ>

Tornada: Aigües a les 22.30. aproximadament

Inscripcions: aigues@tramuntanaaventura.es

Informació tècnica: 616 35 15 06

Places: 100. Es tindrà en compte dia i hora en el mail de les inscripcions.

Dades necessàries per a la inscripció:

- Nom complet.
- Mail de contacte.

Preu: activitat gratuïta (subvencionada per l'Excel·lentíssima Diputació d'Alacant dins del programa mes de la Muntanya d'Aigües)

Descripció:

Partirem del Poliesportiu per a realitzar una xicoteta ruta de senderisme que ens portarà a una zona amb boniques vistes, després de la mateixa, arribarem a l'àrea recreativa de Victòria Rojas (més o menys 15 minuts en total) , en l'àrea recreativa realitzarem l'activitat de ioga, després tindrem 30 minuts per a sopar (sopar no inclosa) , posteriorment sobre les 21.00 tindrem una sessió de contes, aproximadament sobre les 22.15 acaba la sessió de contes, tornarem al Poliesportiu.

Temps estimat de la marxa: 15 minuts anada i 5 tornada.

Longitud: 1.500 metres (anada i tonada).

Desnivell acumulat negatiu: 30 m.

Dificultat tècnica de la senda: Baixa.

Exigència física: Baixa. Recomanable realitzar algun tipus de pràctica esportiva.

Material que han de portar els participants:

- Llanternes o frontal, 1litros de líquid, sopar, bótes de mitges muntanyes o tresc, DNI, impermeable, roba còmoda i d'abric, diners i medicació personal
- Matalafet per a l'activitat de ioga.

