

## **Attività outdoor nel mese di luglio:**

**2-3-4-5-** stage di Yoga e Tai Chi Rifugio Perugia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**3-** Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30, tiro con l'arco 2 turni dalle ore 15:30 alle ore 17:00 e dalle ore 17:30 alle 19:00 a Serravalle di Norcia

**6** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30, tiro con l'arco dalle ore 15:30 alle ore 17:00, tiro sportivo dalle ore 17:30 alle ore 19:00 a Serravalle di Norcia

**7** - Campo Avventura Neosapiens, dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**7-8** - Canyoning Valnerina Roccagelli.

**8** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30, Nordic Walking due turni dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica), tiro con l'arco dalle ore 15:30 alle ore 17:00, tiro sportivo dalle ore 17:30 alle ore 19:00 a Serravalle di Norcia

**9-10-11-12-13** - stage di Yoga e Tai Chi Rifugio Perugia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**13** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica), difesa personale dalle ore 09:30 alle 11:30 zona Castelluccio di Norcia

**14** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**14-15** - Canyoning in Valnerina a Roccagelli

**16-17-18-19** - stage di Yoga e Tai Chi Rifugio Perugia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**15** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia

**18** - Orienteering dalle ore 10:00 alle ore 12:30, difesa personale dalle 16:00 alle 18:00.

**21-22** - Canyoning in Valnerina a Roccagelli

**21** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**22** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia; campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30, tiro sportivo dalle ore 15:30 alle ore 17:00, tiro con l'arco dalle ore 17:30 alle ore 19:00 a Serravalle di Norcia

**23** - tiro con l'arco dalle ore 09:30 alle ore 11:00, tiro con ATL-ATL dalle ore 11:30 alle ore 12:30, tiro sportivo dalle ore 16:00 alle ore 17:30 a Serravalle di Norcia

**25** - difesa personale dalle ore 09:30 alle ore 11:30, orienteering dalle ore 16:00 alle ore 18:00 a Serravalle di Norcia.

**28-29** - Canyoning in Valnerina a Roccagelli

**28-29** Full Immersion a Castelluccio di Norcia stage di Nordic Walking, **Sabato** corso base dalle ore 09:00 alle ore 10:30, corso tecnica dalle 11:00 alle 12:30, pomeriggio uscita escursione (workout) dalle 15:00 alle 18:00. **Domenica** dalle ore 09:30 alle ore 12:30 uscita escursione (workout), corso base dalle ore 09:00 alle ore 10:30 e corso tecnica dalle ore 11:00 alle ore 12:30, pomeriggio uscita escursione (workout) dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

### **Di seguito elenco delle attività outdoor nel mese di agosto:**

**2** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30, tiro con l'arco 2 turni dalle ore 15:30 alle ore 17:00 e dalle ore 17:30 alle 19:00 a Serravalle di Norcia

**4-5** Corso di sopravvivenza nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, partenza e ritrovo ore 09:30 di sabato 4 agosto al parcheggio di Porta Romana a Norcia.

**6-7-8-9-** stage di Yoga e Tai Chi Rifugio Perugia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**7** - Orienteering dalle ore 10:00 alle ore 12:30 alla Forchetta di Ancarano.

**11-12** - Canyoning in Valnerina a Roccagelli

**14** - tiro con l'arco dalle ore 09:30 alle ore 11:00, tiro con ATL-ATL dalle ore 11:30 alle ore 12:30, tiro sportivo dalle ore 16:00 alle ore 17:30 a Serravalle di Norcia

**18-19** - Canyoning in Valnerina a Roccagelli

**18** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30 a Serravalle di Norcia

**19** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia

**21** - difesa personale dalle ore 09:30 alle ore 11:30, orienteering dalle ore 16:00 alle ore 18:00 a Serravalle di Norcia

**23-** tiro con l'arco dalle ore 09:30 alle ore 11:00 (primo turno) e dalle ore 11:30 alle ore 13:00 (secondo turno) a Serravalle di Norcia

**24** - escursione ai Pantani di Accumoli partenza da Norcia ore 09:30 parcheggio di Porta Romana.

**25** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**26** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 zona Castelluccio di Norcia

**27-28-29-30** - stage di Yoga e Tai Chi Rifugio Perugia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**30** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30 a Serravalle di Norcia

**31** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia

### **Di seguito elenco delle attività outdoor nel mese di settembre:**

**1-2** - Corso di Orientamento Full immersion inizio sabato ore 09:30 partenza da Norcia alla Forchetta di Ancarano.

**4** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**6** - escursione alle Cascate dello Cugnuntu a Preci, partenza da Norcia parcheggio porta Romana ore 09:30.

**7** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia

**8** - escursione ai Pantani di Accumoli nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, partenza da Norcia ore 09:30.

**8-9** - Canyoning in Valnerina a Roccapelli

**9** - Nordic Walking dalle ore 09:00 alle ore 10:30 (corso base) e dalle ore 11:00 alle ore 12:30 (corso tecnica) zona Castelluccio di Norcia

**12** - Campo Avventura Neosapiens dalle ore 09:30 alle ore 12:30 a Serravalle di Norcia

**15-16** - Corso di sopravvivenza Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

---

#### **SIBILLINI ADVENTURE**

**Formazione e Pratiche outdoor - Umbria - Italia**

Via Circonvallazione, 1 - 06046 Norcia (PG)

tel./fax 0743.816.546 - 348.7288.365

e-mail: [info@sibilliniadventure.it](mailto:info@sibilliniadventure.it)

website: [www.sibilliniadventure.it](http://www.sibilliniadventure.it)