Priscilla Dive
ASD
priscilladive.com
info@priscilladive.com

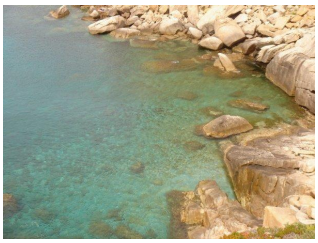
Sede Legale
Via De Romei, 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

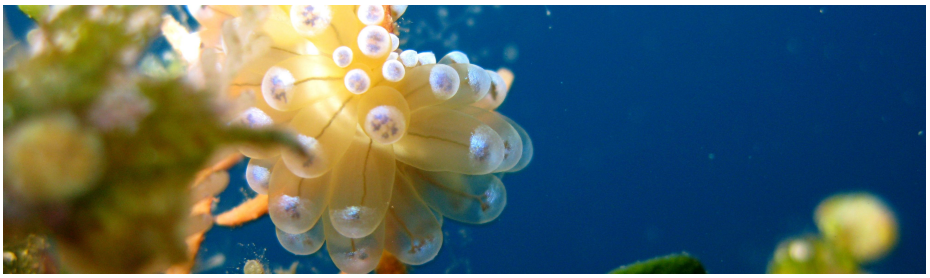
4 giorni di relax, pesca sub e apnea

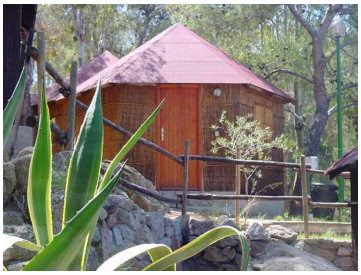
ISOLA DEL GIGLIO

maggio 2015

da giovedì 21 a domenica 24







RELAX, SPORT E NATURA

Il camping villaggio Baia del Sole e l'albergo Il Porticciolo sono situati in località Sparavieri, costa Nord-Ovest a 500 mq circa da Giglio Campese. Le strutture si affacciano direttamente su una splendida baia con mare cristallino... mare e relax immerse in un verde rigoglioso, tramonti mozzafiato e fondali spettacolari.

L'attrezzatura è quella standard dell'apneista, pinne o monopinna, maschera e boccaglio. Per utilizzo con la muta è necessario avere propri piombi. Consigliato tappetino per la parte a secco.

programma delle giornate

9:00 / 10:00 - stretching e respirazione
esercizi di riscaldamento muscolare e di allungamento, con particolare attenzione alla respirazione triangolare e a stiramenti in apnea e dispnea

11:00 / 13:00 - uscita in gommone
uscita in mare su cavo. Sessione di allenamento e perfezionamento, comprese prove di esame per i fine corso

rientro per il pranzo

15.30 / 17.00 - uscita in gommone
uscita in mare ricreativa o pesca sub, snorkeling e acquaticità

18.30 / 19.30 - ginnastica e rilassamento
ginnastica con esercizi di stretching toracico, allungamenti, saluto al sole e sessione di rilassamento finale

cena in trattoria a convenzione o libera

ISOLA DEL GIGLIO
CAMPEGGIO BAIA DEL SOLE - GIGLIO CAMPESE

Priscilla Dive
ASD
priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede Legale
Via De Romei, 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

MODULO DI ADESIONE E ACCETTAZIONE

Da compilare in ogni sua parte. Stampare e compilare, spedire via mail fotografato o scansionato all'indirizzo info@priscilladive.com

definizione pacchetto scelto e costi

	costo	quantità	totale
ingresso persona tenda piazzola tenda media	30		
	36		
Casetta 2 posti	120		
Tukul 3 posti	165		
hotel Il Porticciolo 3 stelle matrimoniale + colazione	320		
tutte le uscite in gommone (5) *uscita singola 30 euro*	125		
respirazione stretching mattino	45		
ginnastica serale rilassamento	45		
totale			

versamento caparra 100 euro su conto corrente:

intestazione: PRISCILLA DIVE ASD
causale: GiglioCampese 2015
IBAN: IT 35 T 02008 13000 000103151773

anagrafica

NOME E COGNOME

nato a | il | provincia

indirizzo | numero

cap | città | provincia

cellulare | email | newsletter (si/no)

consensi e privacy

Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. 196/2003, l'interessato presta il suo consenso al trattamento dei dati personali per i fini indicati nella suddetta informativa.

☐ acconsento ☐ non acconsento FIRMA

Autorizzo lo staff dell'associazione PriscillaDive ASD alla eventuale realizzazione di riprese fotografiche e video durante lo svolgimento delle attività ludico/formative. Il materiale ricavato potrà essere utilizzato e/o pubblicato sotto forma cartacea e/o multimediale come mezzo di FORMAZIONE E DIVULGAZIONE PROFESSIONALE. Se ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro o comunque con diverso scopo se non la divulgazione dele tematiche delle associazioni. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

☐ acconsento ☐ non acconsento FIRMA

Dichiaro di aver preso visione e compreso ogni parte di questo modulo.

DATA FIRMA

ISOLA DEL GIGLIO
CAMPEGGIO BAIA DEL SOLE - GIGLIO CAMPESE