

# Le attività fluviali

## Obiettivi

- avvicinare ad attività sportive in ambiente naturale stimolandone la conoscenza ed il rispetto.
- consolidare i rapporti tra compagni basandoli su fiducia, responsabilità e divertimento.
- migliorare il controllo emotivo ed aiutare la formazione del carattere.



hydrospeed

## Metodo

- prima dell'attività in acqua, lezione teorico-pratica sulle norme di sicurezza e sulla tecnica, con prova a secco delle manovre da eseguire poi sul fiume.
- proposta di percorsi fluviali con difficoltà adeguate ai partecipanti e affrontate con gradualità.
- discese sul fiume con Guide qualificate.
- riprese video dell'attività e proiezione.

## Per gli insegnanti

- visitate la pagina "scuole" sul sito [www.monrosarafting.it](http://www.monrosarafting.it)
- partecipate alle giornate di formazione gratuite che vengono organizzate ogni anno a inizio stagione
- per ulteriori informazioni contattate il Prof. **PIERO ARCOSTANZO**:  
cell. 347 3200303  
[piero@monrosarafting.it](mailto:piero@monrosarafting.it)



segui su:

## Cosa portare

- costume da bagno.
- scarpe da ginnastica da bagnare.
- calze di lana.
- maglia termica (oppure lana/pile/licra) a maniche lunghe aderente, da indossare sotto la muta e l'equipaggiamento tecnico fornito dal centro.
- il necessario per una doccia.



canyoning

## Come raggiungerci

**Il centro Canoa e Rafting Monrosa è a Balmuccia, in Valsesia, a un'ora e mezza da Milano e Torino:**

- dall'A4 MI-TO si imbocca la A26 in direz. Gravellona (o dall'A8 MI-Laghi in direz. Alessandria) e si esce a ROMAGNANO SESIA
- si seguono le indicazioni per Varallo Sesia, Alagna
- 10 km dopo Varallo S. si svolta a destra per Balmuccia e si entra in paese. Il C.C.R. Monrosa si trova dietro al Municipio.



il centro



# A scuola sul fiume!!

**non solo rafting...**



**uscite didattiche in VALSESIA:**

**NATURA  
SPORT  
CULTURA**

**MONROSA**  
Centro Canoa e Rafting  
sul Sesia dal 1990

Via Roma, 1 - 13020 Balmuccia (VA)  
347.3200303 - 0163.75298 - 0163.020092

[info@monrosarafting.it](mailto:info@monrosarafting.it)  
[www.monrosarafting.it](http://www.monrosarafting.it)

## Il Fiume Sesia:

1 giorno a 33 euro

- **1 discesa rafting sul fiume Sesia** (preceduta da una lezione a secco teorico-pratica) - h. 4 complessive.
- **Breve trekking nelle gole del Sesia** (a partire dal centro: suggestiva, non impegnativa, di interesse geologico).

**Appuntamenti da non perdere!!!**

**Rafting - giornata di formazione gratuita per docenti di Scienze Motorie S.M.S.  
Campionato Interprovinciale Studentesco "Sesia Rafting Games"**

### È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE!

Ma forniamo preventivi anche per gli studenti che non partecipano alle attività fluviali.

**Richiedeteci programmi dettagliati e proposte personalizzate.**

Possibili variazioni in caso di maltempo.

Per i docenti accompagnatori una gratuità ogni 15 paganti.

## Fiume e natura :

2 giorni a 125 euro

- **2 attività fluviali nei 2gg (rafting + hydrospeed, canoa o canyoning oppure 1 attività sul fiume ed 1 a scelta tra:**
  - trekking ai piedi del Monte Rosa
  - escursione in mountain bike
  - visita culturale/naturalistica a Varallo Sesia e al Sacro Monte.
- **Breve trekking nelle gole del Sesia**
- **Pensione completa (1 giorno)**

### ...IL TUTTO UTILIZZANDO LE STRUTTURE DEL CENTRO MONROSA:

- Docce calde al termine della discesa.
- Bar, utile in caso di pioggia e per la proiezione di filmati.
- Area pic-nic con barbecue in riva al fiume per pranzo al sacco e attività ludiche.
- Campo da beach volley/calcetto.
- Percorso fitness in ambiente naturale.
- Possibilità di servizio fotografico (euro 2,00 per partecipante).

## Valsesia a 360°

3 giorni a 210 euro

- **3 attività fluviali oppure 2 sul fiume ed 1 a scelta tra:**
  - trekking ai piedi del Monte Rosa
  - escursione in mountain bike
  - visita culturale/naturalistica a Varallo Sesia e al Sacro Monte.
- **Breve trekking nelle gole del Sesia**
- **Pensione completa (2 giorni)**

### LE QUOTE COMPRENDONO

- Noleggio del materiale e dell'abbigliamento tecnico.
- Attività fluviali con Guide qualificate.
- Minibus per gli spostamenti sul fiume.
- assicurazione R.C.
- Pensione completa in un buon albergo con camere con bagno (per le proposte di 2-3 gg).

**PREZZI PULLMAN SU RICHIESTA.**