

Alto Adige. Allo Sport & Kurhotel Bad Moos****S di Sesto l'autunno è sportivo.

NEL CUORE DELLE DOLOMITI

Dal 10 al 24 settembre 2016: settimana dedicata all'escursionismo e alla mountain bike.

Escursionismo e mountain bike. Proposte ad hoc per gli **sportivi** che amano vivere la vacanza attiva, a contatto con la natura, coccolati da tutti i comfort di una struttura d'eccellenza, come è lo **Sport & Kurhotel Bad Moos****S** di Sesto.

Sempre a disposizione anche la **palestra Cardio & Isotonic Bad Moos**, per l'allenamento, la forma fisica e i corsi di gruppo.

Dolomites Alpine Week

Una settimana dedicata alle Dolomiti, l'occasione ideale per abbinare l'attività sportiva alla conoscenza di questo straordinario territorio, **Patrimonio dell'Umanità Unesco**.

Chi ama camminare può scegliere il pacchetto "**Dolomites Alpine Week**" valido **dal 10 al 24 settembre 2016** e comprensivo di: 7 notti in mezza pensione, **escursioni con la guida alpina Andreas**, buff fascia multifunzione, la sera lezione informativa su come si legge una mappa escursionistica e multivisione delle foto più belle della natura e delle montagne. Il tutto a partire da 679 euro a persona.

Nei momenti liberi la **SPA Bad Moos** è a disposizione con piscina, area sauna e fitness.

Con la mountain bike nelle Dolomiti

Chi preferisce **avventurarsi con la due ruote** può scegliere il pacchetto "**MTB nel cuore delle Dolomiti di Sesto**", valido **dall'1 al 24 settembre 2016**. L'offerta comprende: 4 pernottamenti in mezza pensione, 1 tour in mountain bike con una guida della Bike-Academy Dolomiti di Sesto, 1 energy drink per rigenerarsi durante l'escursione, deposito biciclette con possibilità di lavaggio e riparazione. Il tutto a partire da 368 euro a persona.

Altra proposta tutta dedicata alla mountain bike è "**Dolomites Bike Week**", valida **dal 10 al 24 settembre 2016** e comprensiva di: 7 notti in mezza pensione, mountain bike tour guidato "On the tops", 3 **mountain bike tour** con le Bike-Guide locali, a partire da 779 euro a persona.

Entrambi i pacchetti includono naturalmente il **relax nella SPA Bad Moos e nella nuova area sauna**, per riposare il corpo e rilassare i muscoli dopo l'attività fisica all'aria aperta.

In bici o a cavallo nel cuore delle Dolomiti

Aree di bellezza straordinaria, fenomeni naturali superlativi, esempi eccezionali degli stadi principali della storia della terra: sono le **Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità**, sito di particolare valore per le generazioni future e dunque da tutelare e proteggere.

Lo **Sport & Kurhotel Bad Moos** si inserisce in questo paradiso naturale, nella Val Fiscalina, nel cuore del **Parco Naturale delle Dolomiti di Sesto**. Ecco perché chi ama la natura trova nel Bad Moos il punto di partenza ideale per passeggiate ed escursioni a piedi, in bicicletta e addirittura a cavallo per la bella stagione.

Particolarmente affascinante è la "**ciclabile di Lienz**", una pista adatta anche alle famiglie con bambini e alle persone non proprio sportive. La lunghezza non deve spaventare, i 45 km ca. infatti si percorrono in tutta tranquillità, sempre in lieve discesa, passando **paesaggi davvero mozzafiato**, addentrandosi nei boschi per alcuni tratti o seguendo il percorso del fiume in altri. Si può prendere **direttamente dall'hotel e senza mai scendere dalla bici si raggiunge Lienz**, in Austria, in circa 4 ore. La ciclabile è ben attrezzata lungo tutto il percorso, con aree di sosta e locali per la ristorazione, il ritorno si può percorrere in treno fino a San Candido lasciando la bici a Lienz.

Per chi preferisce il cavallo, le possibilità certo non mancano: alle malghe Nemes e Coltrondo, alla Croda Rossa-Passo Monte Croce oppure al rifugio Tre Scarperi, nella Valle di Dentro. Ogni tragitto offre un'emozione unica grazie alla **magia di questi luoghi**.

Movimento in palestra

A completare l'attività sportiva, la **palestra Cardio & Isotonic Bad Moos**, una sala di 50 mq, molto luminosa, perfetta per l'allenamento fitness, completa di attrezzi Technogym e Nautilus, adatti ad **aumentare la resistenza**, come cyclette e tapis roulant, e a **potenziare la massa muscolare**, come manubri, cross over cable, lower back, addominali e macchine multifunzione. Un'ampia sala è dedicata alle attività di gruppo, come **yoga e pilates**, regolarmente condotte la mattina da un istruttore. La zona fitness è aperta dalle 7 alle 22.

A disposizione degli sportivi anche le lezioni di **aquagym** nella **piscina coperta** arricchita di ozono, che grazie alle vetrate permette una vista a 360° sulle Dolomiti circostanti. Relax nell'**idromassaggio esterno** baciato dal sole.

Vacanza autunnale

Dall'11 settembre al 30 ottobre 2016 la vacanza allo Sport & Kurhotel Bad Moos è ancora più dolce! Basta usufruire del pacchetto **"7=6 un giorno in regalo"** comprensivo di: 7 pernottamenti in mezza pensione con prima colazione a buffet fino a tarda mattinata e cena con menù a scelta di 5 portate e buffet di insalate e antipasti. Inoltre per tutto il soggiorno è a disposizione la **SPA Bad Moos** con le sue diverse zone: **Bad Moos Aqua** con piscina coperta, area relax e idromassaggio riscaldato all'aperto; **Bad Moos Saunarium** con la nuova area sauna; **Bad Moos Cardio & Isotonic** con palestra e partecipazione gratuita ai programmi fitness, frutta fresca, stuzzichini, succhi e tè a volontà.

Costo del pacchetto a partire da 594 euro a persona.

Info: Sport & Kurhotel Bad Moos****S, via Val Fiscalina 27, Sesto Moso (BZ) - tel. 0474.713100 www.badmoos.it

Ufficio Stampa: Studio Eidos di Sabrina Talarico tel. 049.8910709 www.studioeidos.it