



prossimi appuntamenti ...

 **SPORT**  **NATURA**  **BAMBINI & RAGAZZI**  **CONCERTI & SPETTACOLI**  **CULTURA** **VARIE**

Dal 13 novembre 2016 al 17 aprile 2017

DALLA SEMINA... AL PANE 

Esposizione fotografica

A cura della Biblioteca Comunale in collaborazione con la Scuola Primaria e dell'Infanzia

Dalla semina...al pane, un progetto che ha visto protagonisti i bambini delle scuole di Torgnon che nell'autunno 2015 insieme ad alcuni volontari hanno seminato il grano in un campo al Petit Monde, caratteristico villaggio sede del Museo etnografico; quest'anno nel mese di agosto i bambini hanno proceduto alla mietitura e a novembre hanno macinato il grano nel mulino a pietra di Petit Monde... facendo rivivere gesti antichi ormai quasi dimenticati che si sono conclusi con la cottura del pane in uno dei forni ancora funzionanti a Torgnon (Frazione Chatrian)

Presso la Maison de l'Accueil di Place Frutaz

Ingresso libero nelle ore di apertura dell'ufficio turistico

Orari: Dalla domenica al giovedì 9.00 – 12.30

Venerdì e sabato 9.00 – 12.30 / 15.00 – 18.30

Gli orari potranno subire variazioni. Info tel. 0166.540433

Dal 10 gennaio al 31 maggio 2017

PILATES MATWORK 

Heart & Lewe propone lezioni di Pilates presso la Palestra Comunale di Torgnon.

Tutti i martedì (tranne il 25/4) – Dalle ore 15.00 alle ore 16.00 e dalle ore 20.15 alle ore 21.15

Livello base / intermedio.

I corsi saranno attivi con un minimo di 5 partecipanti.

Iniziativa organizzata da privato. Info e iscrizioni tel: 338.6865615 (Nathalie)

E-mail: heart.lewe@gmail.com

POWER YOGA 

Heart & Lewe propone lezioni di Yoga presso la Palestra Comunale di Torgnon.

Mercoledì – Dalle ore 17.30 alle ore 18.30

Giovedì – Dalle ore 20.45 alle ore 21.45

I corsi saranno attivi con un minimo di 5 partecipanti.

Iniziativa organizzata da privato. Info e iscrizioni tel: 338.6865615 (Nathalie)

E-mail: heart.lewe@gmail.com

Sabato 15 aprile

ESCURSIONE NOTTURNA ALL'OSTELLO DI LAVESÉ 🌲

Camminata notturna con cena presso l'Ostello di Lavesé.

Costo: € 15,00 adulti - € 10,00 bambini dagli 11 ai 14 anni. Cena € 15,00.

Prenotazioni entro le ore 10.00 del mattino presso l'ufficio turistico.

Iniziativa organizzata da privato. Info: tel. 340.7085371 (Flavio Mario Dalle)

Domenica 16 aprile

PASQUA IN COMPAGNIA

Assaggi di formaggi ed altri prodotti tipici della Valle presentati dal tecnico agrario Fabio Machet.

Vini selezionati – Presso *Champs de la Cure* – Ore 18.00 – Euro 12,00

Prenotazione necessaria. Iniziativa organizzata da privato. Info: Tel. 3334321005

ESCURSIONE IN MTB 🌲

Escursione pomeridiana (2 ore) con e-bike

e apericena valdostana presso il centro sportivo *Champs de la Cure*.

Costo apericena: € 12,00 – Costo attività: € 20,00 adulti / € 15,00 ragazzi (10-15 anni)

Il costo dell'attività è relativo alla prestazione della guida mentre le bike sono messe a disposizione gratuitamente dal comune di Torgnon.

L'attività verrà effettuata con un minimo di 4 adulti partecipanti con possibilità di compensare le quote mancanti. Richiesta capacità di pedalare su percorsi sterrati.

Ritrovo ore 14.00 presso il centro sportivo *Champs de la Cure*.

Prenotazioni entro le ore 10.00 del mattino presso l'ufficio turistico.

Iniziativa organizzata da privato. Info: tel. 340.7085371 (Flavio Mario Dalle)

Lunedì 17 aprile

TREKSMILL E KANGOO JUMPS 🚴

Trekkmill è il programma di allenamento che riproduce lo sforzo fisico,

le sensazioni muscolari e mentali di una vera escursione di trekking...

Il *Bikes Riders Center* in collaborazione con *Artefitness* propongono le seguenti attività in Piazza Frutaz a partire dalle ore 10.15:

10.15 - 11.00 dimostrazione di trekkmill e prova gratuita (50 min.)

11.15 - 12.00 dimostrazione di Kangoo Jumps e prova gratuita (50 min.)

14.00 - 14.30 dimostrazione trekkmill e prova gratuita (50 min.)

14.40 - 15.10 dimostrazione Kangoo Jumps e prova gratuita (50 min.)

Info: 327 0451606 (Claudio Borinatto)

GRIGLIATA DI PASQUETTA

Grigliata di carne valdostana

Presso *Champs de la Cure* – Ore 13.00 – Euro 18,00 (bevande escluse). Prenotazione necessaria.

Durante tutta la giornata possibilità di utilizzare gratuitamente il campo da tennis.

Nel pomeriggio torneo amichevole (è richiesto solo il tesseramento annuo di euro 10,00).

Iniziativa organizzata da privato. Info: Tel. 3334321005

ESCURSIONE IN MTB 🌲

Escursione pomeridiana (2 ore) con e-bike al Col des Bornes.

Costo attività: € 20,00 adulti / € 15,00 ragazzi (10-15 anni)

Il costo dell'attività è relativo alla prestazione della guida mentre le bike sono messe a disposizione gratuitamente dal comune di Torgnon.

L'attività verrà effettuata con un minimo di 4 adulti partecipanti con possibilità di compensare le quote mancanti. Richiesta capacità di pedalare su percorsi sterrati.

Ritrovo ore 14.00 presso il centro sportivo *Champs de la Cure*.
Prenotazioni entro le ore 10.00 del mattino presso l'ufficio turistico.
Iniziativa organizzata da privato. Info: tel. 340.7085371 (Flavio Mario Dalle)

Dal 23 aprile al 15 settembre 2017

GRIGLIATA

Ogni domenica a pranzo. Presso il Ristorante *Champs de la Cure*.
Prenotazione necessaria. Iniziativa organizzata da privato. Info: Tel. 3334321005

BIBLIOTECA COMUNALE

Frazione Mongnod 4 – Tel. 0166.540213
Mercoledì 14.00 – 17.00
Giovedì 13.30 – 17.30
Venerdì 13.30 – 17.30
Sabato 14.00 – 18.00

MTB E FAT BIKE

Le bici a pedalata assistita sono messe a disposizione gratuitamente dal Comune di Torgnon presso il Bar Ristoro *Champs de la Cure* Info: 333.4321005.
Il servizio rientra nel quadro del progetto transfrontaliero *TourScience Développement d'un éco-tourisme scientifique durable autour du Mont Blanc et en Vallée d'Aoste* cofinanziato dal Programma INTERREG Italia Francia ALCOTRA 2014 - 2020.

NORDIC WALKING E WINTER NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è uno sport per tutti, praticabile all'aria aperta, in tutte le stagioni. Apporta importanti benefici psico-fisici: fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura, tonifica glutei e addominali...
Istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking :
- Carmen Corgnier tel. 347.6437735 carmen.nordicwalking@gmail.com
- Tony Landi tel. 347.3200152 tony.lnd@alice.it
- Flavio Mario Dalle tel. 340.7085371 randeurnature@libero.it

Info: ufficio turistico tel. 0166.540433
www.torgnon.org