



## Kayak Tour

Lungo la costa dell'Alto Garda Trentino è possibile ammirare la bellezza delle località e lo spettacolo offerto dallo scenario montano che sovrasta il lago da una prospettiva molto suggestiva. I nostri "sit-on"-Kayak sono molto semplici per tutti e sono il mezzo ideale per svolgere divertenti tour sulle tranquille acque del lago specialmente nelle ore mattutine.

La durata complessiva dei "Kayak-Tour" è di circa 2/3 ore e vede come scenari principali il centro storico di Riva del Garda e la cascata "Ponale" verso Limone.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti

### Orario

dalle 09.00 alle 11.00  
circa oppure dalle  
11.00 alle 13.00 circa  
dalle 14.00 alle 16.00  
e dalle 16.00 alle  
18.00

### Cosa portare

costume e  
asciugamano

### Attrezzatura

**compresa**  
muta, salvagente,  
scarpete





# SEGNANA GROUP MULTISPORT CENTERS



## Stand Up Paddle Tour

Lungo la costa dell'Alto Garda Trentino è possibile ammirare la bellezza delle località e lo spettacolo offerto dallo scenario montano che sovrasta il lago da una prospettiva molto suggestiva. I nostri "SUP" sono molto semplici per tutti e sono il mezzo ideale per svolgere divertenti tour sulle tranquille acque del lago specialmente nelle ore mattutine.

La durata complessiva dei "SUP-Tour" è di circa 2 ore e vede come scenari principali il centro storico di Riva del Garda e la cascata "Ponale" verso Limone.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.



### Orario

dalle 09.00 alle 11.00  
circa oppure dalle  
11.00 alle 13.00 circa  
dalle 14.00 alle 16.00  
e dalle 16.00 alle  
18.00

### Cosa portare

costume e  
asciugamano

### Attrezzatura

**compresa**  
muta, salvagente,  
scarpette



## Bike Tour

Possiamo proporvi due differenti opzioni di escursioni in bicicletta:

- a) una suggestiva gita in bicicletta/mountain bike (fattibile da tutti, pianeggiante!) da Riva del Garda a Torbole lungo la passeggiata lungolago, sulla pista ciclabile lungo la Valle del Sarca fino al centro della cittadina di Arco per poi proseguire fino a Dro e ritorno a Riva del Garda.



- a) un'escursione leggermente più impegnativa, sempre partendo dall'Hotel Du Lac per raggiungere la località di Pregasina, lungo la panoramica strada del "Ponale" a picco sul lago e aperta solo a ciclisti e pedoni. La parte iniziale è molto facile, la seconda è un po' più ripida ma ben fattibile da tutti i mountain-bikers, anche non molto allenati; il dislivello da Riva a Pregasina è di 450 metri circa.

La durata complessiva dei due bike-tour è di max. 3 ore. Proponiamo quindi i nostri giri sia in pianura che in montagna su strade asfaltate e non. Abbiamo scelto dei percorsi con destinazioni fisse che però possono essere adattate con flessibilità alle esigenze e condizioni del gruppo. Il nostro giro meno impegnativo passa davanti a vari bar, volendo si può sostare un po' più a lungo a Dro, in un'ottima gelateria. I gruppi più grandi possono essere divisi, così da poter effettuare anche entrambi i tour contemporaneamente, per adattare ancora meglio il livello alle capacità dei singoli partecipanti.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti

### Orario

dalle 14.00 alle 17.00  
circa

### Cosa portare

vestiti comodi e scarpe sportive, borraccia con acqua

### Attrezzatura

**compresa**  
Mountainbike e casco





# SEGNANA GROUP MULTISPORT CENTERS



## Corsi di Windsurf

Sull'Alto Garda Trentino, nelle ore del mattino normalmente soffia una leggera brezza che ci offre le condizioni ottimali per svolgere le lezioni per principianti di windsurf. Per questo motivo i nostri corsi iniziano alle 9.00 e durano circa 3 ore.

Le lezioni sono impostate principalmente sulla pratica, passiamo gran parte del tempo sull'acqua: con questo metodo si impara meglio e ci si diverte di più! Alle 9.00 il gruppo viene suddiviso e affidato al nostro team di istruttori. Iniziamo con una breve parte teorica e di simulazione a terra, poi tutti indossano la muta e il salvagente e si parte per la fase pratica sul lago.

Nel prezzo del corso è compresa l'attrezzatura completa (muta, salvagente, scarpette), i partecipanti devono portare con sé solo il costume e l'asciugamano. Nel nostro Centro gli ospiti possono cambiarsi e fare la doccia dopo l'attività.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.



### Orario

dalle 09.00 alle 12.00

### Cosa portare

costume e  
asciugamano

### Attrezzatura

#### compresa

muta, salvagente,  
scarpette



# SEGNANA GROUP MULTISPORT CENTERS



## Corsi di Vela

Sull'Alto Garda Trentino, nelle ore del mattino normalmente soffia una leggera brezza che ci offre le condizioni ottimali per svolgere le lezioni per principianti di vela. Per questo motivo i nostri corsi iniziano alle 9.00 e durano circa 2 ore.

Le lezioni sono impostate principalmente sulla pratica, passiamo gran parte del tempo sull'acqua: con questo metodo si impara meglio e ci si diverte di più! Alle 9.00 il gruppo viene suddiviso e affidato al nostro team di istruttori. Iniziamo con una breve parte teorica e di simulazione a terra, poi tutti indossano la muta e il salvagente e si parte per la fase pratica sul lago.

Nel prezzo del corso è compresa l'attrezzatura completa (muta, salvagente, scarpette), i partecipanti devono portare con sé solo il costume e l'asciugamano. Nel nostro Centro gli ospiti possono cambiarsi e fare la doccia dopo l'attività.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.



### Orario

dalle 09.00 alle 11.00  
oppure dalle 11.00  
alle 13.00

### Cosa portare

costume e  
asciugamano

### Attrezzatura compresa

muta, salvagente,  
scarpette



# SEGNANA GROUP MULTISPORT CENTERS



## Joy-Ride“ sul catamarano

Per un'esperienza "adrenalinica" possiamo organizzare dei cosiddetti "Joy Ride" su catamarano. Nelle ore pomeridiane (dalle 14 alle 18 circa, in due turni 14.00-16.00 e 16.00-18.00) si formano dei piccoli team da 3/4 persone, che dopo un breve briefing iniziale, accompagnati dai nostri istruttori escono con vento e onda sulle acque dell'Alto Garda per vivere l'emozione della vela ad alta velocità.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.



### Orario

dalle 14.00 alle 16.00  
oppure  
dalle 16.00 alle 18.00

### Cosa portare

costume e  
asciugamano

### Attrezzatura compresa

muta, salvagente,  
scarpette





# SEGNANA GROUP MULTISPORT CENTERS



## Pacchetti di attività sportive per un giorno

I nostri pacchetti sono ideali per gruppi che desiderano praticare più attività sportive nello stesso giorno. Le attività hanno durata un po' più breve e si svolgono una dopo l'altra.

- **“Pacchetto terra – acqua”**: tour kayak + bike tour:
  - Il bike tour è un giro non troppo impegnativo sulle ciclabili lungo il lago e lungo la Valle del Sarca.
  - Nel Tour in kayak percorriamo la costa di Torbole e Riva del Garda, fino alla famosa “Rocca” di Riva del Garda.

La durata totale è di ca. 3 – 3,5 ore la mattina (ideale dalle 09,00 alle 12,00/12,30).

I gruppi di oltre 50 studenti vengono divisi in due. Una metà inizia con le bici, l'altra con i kayak. Dopo la prima attività ci si dà il cambio: i biker passano sui kayak e quelli che hanno fatto kayak vanno in bici.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.

- **“Pacchetto acqua x 2”**: catamarano + tour kayak:
  - Un “joy ride” su catamarano con i nostri esperti istruttori sulle acque antistanti Torbole e Riva del Garda.
  - Nel Tour in kayak percorriamo la costa di Torbole e Riva del Garda, fino alla famosa “Rocca” di Riva del Garda.

La durata totale è di ca. 3 – 3,5 ore la mattina (ideale dalle 09,00 alle 12,00/12,30).

Dopo una breve parte teorica il gruppo verrà diviso in due, una metà inizia con catamarano, l'altra con kayak. Dopo la prima attività si effettua un rapido cambio: quelli che sono stati in catamarano adesso vanno in kayak e viceversa.

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.

### Orario

La mattina  
dalle 09.00 alle 12.30  
circa

Il pomeriggio  
dalle 14:00 alle 17.30  
circa

### Cosa portare

costume,  
asciugamano, vestiti  
comodi e scarpe  
sportive

### Attrezzatura compresa

muta, salvagente,  
scarpette e  
Mountain bike e  
casco (per il giro in  
bici)



## Multigiorni – Esempi di programma

Per esempio 3 giorni con 4 attività sportive:

Vela su catamarano, Kayak, Stand up Paddle e Tour in Bici.

In base al numero totale di partecipanti, dividiamo il Vostro gruppo fino a 3 sottogruppi, in modo che ogni attività sportiva abbia circa 15 partecipanti. In questo modo ognuno pratica ogni attività una o due volte.

**Esempio:**

| Primo Giorno  | Secondo Giorno  | Terzo Giorno  |
|---|---|---|
| <p><b>09.00-11.00</b></p> <p>gruppo 1 : SUP<br/>gruppo 2 : BIKE<br/>gruppo 3 : KAYAK</p>  | <p><b>09.00-11.00</b></p> <p>gruppo 1 : BIKE<br/>gruppo 2 : KAYAK<br/>gruppo 3 : SUP</p>  | <p><b>09.00-11.00</b></p> <p>gruppo 1 : KAYAK<br/>gruppo 2 : SUP<br/>gruppo 3 : BIKE</p>  |
| <p><b>14.00-16.00</b></p> <p>gruppo 1 : KAYAK<br/>gruppo 2 : VELA<br/>gruppo 3 : BIKE</p> | <p><b>14.00-16.00</b></p> <p>gruppo 1 : VELA<br/>gruppo 2 : BIKE<br/>gruppo 3 : KAYAK</p> | <p><b>14.00-16.00</b></p> <p>gruppo 1 : BIKE<br/>gruppo 2 : KAYAK<br/>gruppo 3 : VELA</p> |

3 giorni di sport con **2 ore la mattina e 2 ore il pomeriggio, in totale 6 x 2ore.**

Tutti i partecipanti del nostro esempio:

- Fanno lo stand up paddle tour la mattina
- Vanno in catamarano di pomeriggio quando il vento è più forte
- Fanno due diversi giri in bici (il grado di difficoltà viene adattato con flessibilità al gruppo)
- Fanno due diversi tour in kayak, ed eventualmente giocano a "kayak basket" nella nostra baia protetta

1 Gratuità per accompagnatori ogni 15 paganti.

### Orario

La mattina  
dalle 09.00 alle  
11.00/12.00

Il pomeriggio  
dalle 14:00 alle 16.00  
circa

### Cosa portare

costume,  
asciugamano, vestiti  
comodi, scarpe  
sportive e borraccia

### Attrezzatura compresa

muta, salvagente,  
scarpette,  
Mountainbike e  
casco