

Programma ARENZANO OUTDOOR *tutto d'un fiato*

Attività programmate

ORE 9,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND GS TERRALBA DURATA 3H

Giro in bici da corsa con il Gs Terralba. Itinerario di circa 50 km, sulla costa e nell'entroterra, con 500 m di dislivello con sosta dalla casa di Pertini. Possibilità di test bici della Bottecchia. Attività gratuita

ORE 9,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND RENT A BIKE E LADRI DI BICICLETTE DURATA 3H

Tour accompagnato sui sentieri di Arenzano fino al Passo della Gava (752m slm). Possibilità di test gratuito bici Thok e Fantic e-bikes. Casco obbligatorio, possibilità di noleggio gratuito. Attività gratuita con prenotazione obbligatoria al +393661434787

DALLE 10,00 ALLE 12,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND LA SECCA RIPETIZIONE OGNI 15 MIN

SUP lezione teorica a terra e uscita facoltativa in mare. Attrezzatura a disposizione. Attività gratuita

ORE 10,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND RENSEN SPORT TEAM E EMOZIONI SPORT TEAM DURATA 1H

Sessione di corsa e consigli su allenamento e prevenzione infortuni. Attività gratuita

ORE 11,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND STAND LA SECCA E NAMASTRIBE DURATA 1H E 30 MIN

Acroyoga, attività mix tra yoga e acrobatica. Attività a pagamento con prenotazione al +393247415733

ORE 11,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND ARENZANO CANOA

Experience uscita in mare con lezione/prova di avvicinamento alla canoa polo con istruttore FICK - dai 12 anni. Attività gratuita

ORE 14,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND LA SECCA E NAMASTRIBE DURATA 1H

Giro guidato in SUP con istruttore. Attività a pagamento con prenotazione al +393247415733

DALLE 14,00 ALLE 17,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND LA SECCA RIPETIZIONE OGNI 30 MIN

FIT&BALANCE Lezioni a corpo libero e/o con attrezzi. Attrezzatura a disposizione. Attività gratuita

ORE 14,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND RENT A BIKE E LADRI DI BICICLETTE DURATA 3H

Tour accompagnato sui sentieri di Arenzano fino al Passo della Gava (752m slm). Possibilità di test gratuito bici Thok e Fantic e-bikes. Casco obbligatorio, possibilità di noleggio gratuito. Attività gratuita con prenotazione obbligatoria al +393661434787

ORE 15,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND ARENZANO CANOA

Experience uscita in mare con lezione/prova di avvicinamento alla canoa polo con istruttore FICK - dai 12 anni. Attività gratuita

DALLE 15,00 ALLE 18,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND LA SECCA RIPETIZIONE OGNI ORA

SUP lezione con istruttore federale: 5 min teoria a terra e 55 min in mare. Attrezzatura a disposizione. Attività a pagamento con prenotazione al +393201869157

ORE 15,30 - OUTDOOR VILLAGE - STAND RENSEN SPORT TEAM E EMOZIONI SPORT TEAM DURATA 1H

Sessione di corsa e consigli su allenamento e prevenzione infortuni. Attività gratuita

ORE 16,00 - OUTDOOR VILLAGE - STAND STAND LA SECCA E NAMASTRIBE DURATA 1H

Yoga per bambini dai 3 anni. Attività a pagamento con prenotazione al +393427462386

Attività open

DALLE 10,00 ALLE 12,00 E DALLE 13,30 ALLE 18,00 - EXPERIENCE AREA - A CURA DEL CAI SEZ. ARENZANO

Prove su torre di arrampicata - Attività gratuita

DALLE 10,00 ALLE 12,00 E DALLE 15,00 ALLE 17,00 - EXPERIENCE AREA - A CURA DI LA SECCA

Surfskate sulla Pump Track. Attrezzatura a disposizione. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND GS TERRALBA

Esposizione bici d'epoca e maglie storiche GS Terralba dagli anni '30 ad oggi

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND F.LLI ANSELMO SNC BIKE

Test e prove bici della Bottecchia. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND RENT A BIKE

Test e prove bici Thok e Fantic e-bike. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - EXPERIENCE AREA

Pista Pump Track. Casco obbligatorio. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - EXPERIENCE AREA

Noleggio gratuito pattini e monopattini a cura di Decathlon

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND CIRCOLO VELICO L. SIROMBRA

Informazioni su vela per adulti, ragazzi e bambini. Prime nozioni di vela (venti - nodi principali - andature). Per i bambini simulazione delle varie andature con Optimist. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND LA SCURPINA

Attività didattiche e laboratori legati al mondo della pesca: dal palamito alla nassa, passando per i nodi marinari. Dimostrazione realizzazione esche. Il nostro mare: pesci, rocce e piante vegetali. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND PARCO BEIGUA

In occasione della Giornata Internazionale per la riduzione del rischio dei disastri naturali, attività e giochi per bambini sul rispetto del territorio e sull'autotutela in caso di emergenze. Consigli e buone pratiche per tutti sulla sicurezza in montagna. Attività gratuita

TUTTA LA GIORNATA - OUTDOOR VILLAGE - STAND LADRI DI BICICLETTE

Trattamenti Shiatsu, secondo il metodo Masunaga, effettuati a terra sul futon.

Durata variabile da un minimo di 10 min, per una semplice prova, ad un massimo 45 min, per un trattamento completo. Brevi laboratori per bambini. Attività ad offerta libera

DALLE ORE 14,30 ALLE 17,30 - EXPERIENCE AREA - A CURA DI GS TERRALBA

Gimkana per bambini. Attività gratuita con premiazione e tanti gadget alle ore 18.15 sul palco Outdoor Village

Talk, interventi e spettacoli

ORE 13,30 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

Talk con OUTBE - Associazione che sostiene la ricerca dei nostri ecosistemi outdoor. A cura di Namastribe

ORE 15,00 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

Presentazione delle attività di La Scurpina e dell' Acquario di Genova con il biologo Roberto Moresco. A seguire presentazione del libro "Pesci Foresti" con l'autore Lorenzo Merotto dello staff dell'Area Marina Protetta di Portofino.

ORE 16,00 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

Davide Damonte Cola e Paolo Tondina raccontano la loro storia di sport. A cura della Rari Nantes Arenzano

ORE 16,45 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

La corsa che passione: le corse più belle raccontate dagli atleti di Rensen Sport Team ed Emozioni Sport Team

ORE 17,30 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

Intervista ad Alessandro Tixe: da Arenzano ai mondiali di Canoa Polo in Giappone passando per i World Game

ORE 18,15 - PALCO OUTDOOR VILLAGE

Premiazione con tanti gadget, della gimkana dei bambini a cura del GS Terralba

ORE 21,00 - TEATRO OPERE PARROCCHIALI DON CARLO DELLACASA - VIA SAULI PALLAVICINO 33

"Natura tra le note" serata musicalnaturalistica a cura del CAI di Arenzano. Accompagnati dal Chromatic Duet - Valeria Bruzzone e Enrico Testa, interventi in pillole di Valentina Vercelli, Michele Carriero e Luca Caviglia. Ingresso libero