

D1- Άφιξη και εγκατάσταση: Άφιξη και εγκατάσταση στο κατάλυμα και ανάλογα με



την ώρα άφιξης χαλάρωση γύρω από τη **πiscina** και ένα **welcome drink** ή μία μικρή επίσκεψη στη πόλη του Μεσολογγίου και ποδηλατάδα στην περιοχή της Τουρλίδας. Μια ειδικά διαμορφωμένη ποδηλατική διαδρομή 5 χιλιομέτρων δίπλα από τα γαλήνια νερά της λιμνοθάλασσας, τις **παραδοσιακές πελάδες** και σε ένα από τα πιο μαγευτικά ηλιοβασιλέματα. **Δείπνο** σε παραδοσιακή ταβέρνα στην πόλη του Μεσολογγίου.

D2- U-Bound ασκήσεις & Ανάβαση στο βουνό του Αράκυνθου



Μετά το πρωινό **U-bound ασκήσεις** στον ελαιώνα του καταλύματος και στη συνέχεια της ημέρας μεταφορά στους πρόποδες του Αράκυνθου. Η **ανάβαση** στην κορυφή γίνεται σε καλογραμμμένο μονοπάτι, από τη μονή του Αγ. Γεωργίου Χούνιστας που βρίσκεται σε υψόμετρο 140μ. και απέχει 10χλμ. από το Μεσολόγγι. Όλη η περιοχή είναι κατάφυτη & σε όλη τη διάρκεια της

διαδρομής έχουμε την εκπληκτική θέα προς το Μεσολόγγι και τη λιμνοθάλασσα του. Η διαδρομή μέχρι την κορυφή διαρκεί 1-2 ώρες. Το μονοπάτι διασχίζει Μεσογειακό θαμνώνα (κουμαριές, αριές, πλατανορέματα, κλπ) και καταλήγει σε πυκνό δάσος πλατύφυλλης βελανιδιάς (*Quercus frainffo*) μέχρι την κορυφή Γρεβενό που είναι και το καταφύγιο του Ορειβατικού Μεσολογγίου, σε ύψος 983μ Στην κορυφή η θέα εμπλουτίζεται με την λίμνη Τριγωνίδα και τον Πατραϊκό.



D3- Sea Kayak στην λιμνοθάλασσα Μεσολογγίου-Αιτωλικού & Body Weight



Ασκήσεις

Το πρωί μετά το πρωινό θα έχουμε ελεύθερο χρόνο να χαλαρώσουμε & να αξιοποιήσετε το χρόνο όπως επιθυμείτε εντός ή εκτός των καταλυμάτων. Το απόγευμα θα μπούμε στα **canoe-Kayak** & και θα αρχίσουμε να κωπηλατούμε στην περιοχή της λιμνοθάλασσας της Κλείσοβας. Θα κατευθυνθούμε στο νησάκι της Αγίας Τριάδας. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής με τα Sea Kayak θα έχετε την ευκαιρία να περιπλανηθείτε στο όμορφο οικοσύστημα της λιμνοθάλασσας, τις παραδοσιακές πελάδες(καλύβες των ψαράδων) και τα σπάνια είδη των πουλιών που φωλιάζουν στα νερά της λιμνοθάλασσας, Φτάνοντας στο νησάκι της Αγίας Τριάδας θα ξεκουραστούμε για λίγο & στη συνέχεια θα ξεκινήσουμε ασκήσεις **Body Weight**. Στο τέλος θα επιστρέψουμε στο Μεσολόγγι με τα Sea kayak.



D4-Ελεύθερη Ημέρα: Ημέρα με ελεύθερο χρόνο και πρόγραμμα για να **χαλαρώσετε** στις εγκαταστάσεις μας (ring rong, basket, τοξοβολία, mountain bike) ή να πάρετε το ποδήλατο σας και να κατευθυνθείτε στην πόλη του Μεσολογγίου ή της Ναυπάκτου όπου θα κάνετε την βόλτα

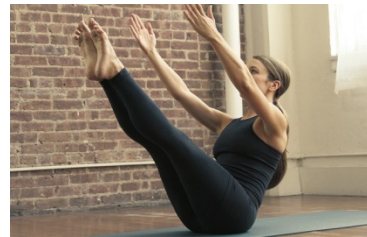
και τα ψώνια σας.

D5- Περιοδεία με παραδοσιακές βάρκες & Pilates



Μετά το πρωινό θα πάμε στην πόλη του Μεσολογγίου και θα κατευθυνθούμε στις πελάδες(καλύβες των ψαράδων) όπου θα κάνουμε μία περιοδεία με παραδοσιακές βάρκες στη λιμνοθάλασσα. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα έχετε τη δυνατότητα να ενημερωθείτε για τη

λιμνοθάλασσα Μεσολογγίου-Αιτωλικού μέσα από την περιοδεία με τις παραδοσιακές βάρκες της περιοχής. Θα μάθετε για τη λειτουργία του οικοσυστήματος & την ιστορία που είναι συνδεδεμένη μαζί του. Θα παρατηρήσετε σπάνια & όμορφα πουλιά. Θα μάθετε για τον κύκλο ζωής των ψαριών της λιμνοθάλασσας. Να ζήσετε την εμπειρία του παραδοσιακού ψαρέματος δίπλα στους έμπειρους ψαράδες. Το απόγευμα ασκήσεις Pilates Ελαιώνα των καταλυμάτων μας.



D6- Πεζοπορία στο βουνό της Βαράσοβας & TRX exercises

Μετά το πρωινό, μεταφορά στους πρόποδες της Βαράσοβας.



Η πρόσβαση στην κορυφή γίνεται πιο εύκολα από την Δυτική πλευρά και η πορεία διαρκεί περίπου 2,5 ώρες.

Ενδιαφέροντα στοιχεία είναι η εκπληκτική θέα και η ύπαρξη πολλών σπηλαίων. Το απόγευμα TRX ασκήσεις στον ελαιώνα των καταλυμάτων μας.



D7- Ποδήλασία, Παρατήρηση Πουλιών & Ασκήσεις Yoga



Ποδηλασία γύρω από τη λιμνοθάλασσα και παρατήρηση πουλιών με τη συνοδεία έμπειρου περιβαλλοντολόγου. Θα έχετε τη δυνατότητα να δείτε στο φυσικό τους περιβάλλον την μεγάλη ποικιλία πουλιών που φιλοξενεί στα νερά της η λιμνοθάλασσας. Θα ενημερωθείτε για την αναπαραγωγή τους, τις διατροφικές τους συνήθειες κ.τ.λ. Το απόγευμα ασκήσεις Yoga στον ελαιώνα των καταλυμάτων μας.

D8-Αναχώρηση

Τιμές (Ευρώ/άτομο)	Περίοδος Β			Περίοδος Α		
	2 κλινο	3 κλινο	4 κλινο	2 κλινο	3 κλινο	4 κλινο
I) Μετακινήσεις με δικό σας μέσο	432	383	353	482	412	383
II) Μετακινήσεις με δικό μας μέσο	658	609	572	764	695	665

Περίοδος Α: Ιούλιος & Αύγουστος
Περίοδος Β: Μάρτιος, Απρίλιος, Μάης, Ιούνιος, Σεπτέμβριος, Οκτώβριος

Στην τιμή (I) συμπεριλαμβάνονται => Εφτά διανυκτερεύσεις σε οικογενειακό bungalow, σε μία από τις πιο κάτω μονάδες, Πρωινό με βιολογικά τοπικά προϊόντα, Ποδήλατα & εξοπλισμό ποδηλασίας, εξοπλισμός και συνοδοί πεζοπορίας, εξοπλισμός και συνοδοί για Sea Kayak, ένα δείπνο σε παραδοσιακή ταβέρνα, περιοδεία με παραδοσιακή βάρκα, παρατήρηση πουλιών, ασκήσεις U-Bound, ασκήσεις Body Weight, Ασκήσεις Pilates, ασκήσεις TRX, ασκήσεις Yoga, το ΦΠΑ.

Στην τιμή (II) συμπεριλαμβάνονται => Όλα τα προαναφερόμενα, καθώς και όλες οι μετακινήσεις (Παραλαβή από το αεροδρόμιο, καθημερινές μετακινήσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα, επιστροφή στο αεροδρόμιο)

Μονάδες διαμονής : 1) Socrates Organic Village-Wild Olive
2) Evinos Garden
3) Socrates Organic Village-Kryoneri



www.evinos-garden.gr

www.socratesorganicvillage.gr

www.organicvillage.gr

Περίοδος υλοποίησης: Μάρτιος-Οκτώβριος

Τιμή : 353 - 764 € / άτομο (σύμφωνα με τα προαναφερόμενα)

Minimum συμμετοχής: 6 άτομα(για λιγότερα άτομα επικοινωνήστε μαζί μας για τις τιμές)

Προϋποθέσεις συμμετοχής: Σωματική αντοχή, Βασική γνώση κολύμβησης

Πρέπει να έχετε μαζί σας => Μαγιό, Καπέλο , Πετσέτα, Γυαλιά ηλίου, Αντηλιακό, αδιάβροχα παπούτσια, κάμερα(προαιρετικό)

