



**bicoca**  
azienda agricola ascenzi

## 9-10 aprile 2016 - Feldenkrais alla Bicoca con ZTL-Biciclette IL PROGRAMMA:

### SABATO

- h. 8,38 - Partenza treno da Roma Ostiense (con assistenza di ZTL-bici)
- h. 10.05 - arrivo a Cura di Vetralla
- h. 10.15 - Inizio percorso per arrivare all'agriturismo Bicoca, per strade secondarie con la guida di Gianpiero ZTL-bici
- h. 11.15-30 - Accoglienza all'agriturismo, presentazione ed introduzione al week end, sistemazione nelle stanze e breve giro, possibilità di assistenza tecnica biciclette
- h. 13 - Pranzo Bicoca per gustare le verdure di stagione
- h. 14,30 - 17 - Lezione Feldenkrais applicato alla bicicletta
- h. 17 - 19 - Breve gita al Castello Rocca Respampani
- h. 19,30 - Aperitivo, chiacchiere e cena alla Bicoca: focaccia lievitata naturalmente accompagnata da scelta di salumi, formaggi e birra della Tuscia e zuppa di legumi

### DOMENICA

- h. 8-9: Colazione
- h. 8,30-10,30: lezione feldenkrais applicato alla bicicletta
- h. 11-13: Escursione in bici e/o a piedi all'interno dell'azienda
- h. 13.30: Pranzo Bicoca
- h. 16 - partenza da Viterbo o Vetralla o Orte, con eventuale breve visita della città

Prezzo complessivo per 1 persona: 180 euro (con stanza doppia), 220 euro (stanza singola)

•  
Gli alloggi sono forniti di tutto per il soggiorno.

Per avere informazioni dettagliate sugli alloggi potete consultare il sito [www.bicoca.it](http://www.bicoca.it) oppure contattare direttamente Costanza alla seguente e-mail: [agriturismo@bicoca.it](mailto:agriturismo@bicoca.it) o tel: 329 9228657

Ascenzi Francesco e Silvio Società Agricola in nome collettivo  
Sede legale Via dei Pellegrini 13 - 01100 Viterbo (VT)  
C.F. e P. IVA 00090190562

Casaletti dei Pastori: 0761 1916163 – 329 9228657  
Nuova Fattoria: 0761 263036  
[agriturismo@bicoca.it](mailto:agriturismo@bicoca.it) – [www.bicoca.it](http://www.bicoca.it)