

## Luglio

- MER 01** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 02** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.
- VEN 03** ● H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 18 **STORIE DI PIETRA**: a spasso per le strade e le piazze del centro narrando la storia e le leggende della città.
- SAB 04** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 05** ● H 8 **CHICCHIRICCHI RUN** allenamento di gruppo  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- LUN 06** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 07** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga
- MER 08** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 09** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 10** ● H 7.30 **WELLNESS** Risveglio muscolare in spiaggia  
H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 19.30 **WELLNESS** Pilates in spiaggia  
H 21 **STORIE DI PIETRA**: visita Basilica S.Nicolò, storia de La Pietra
- SAB 11** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 12** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 13** ● H 16 **SUP experience**
- MAR 14** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 15** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 16** ● H 18 **M.30TB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità
- VEN 17** ● H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 18 **WELLNESS** Sunset Run&Walk  
H 18 **STORIE DI PIETRA**: a spasso per le strade e le piazze del centro narrando la storia e le leggende della città.
- SAB 18** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 19** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 20** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 21** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 22** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 23** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 24** ● H 7.30 **WELLNESS** Risveglio muscolare in spiaggia  
H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 19.30 **WELLNESS** Pilates in spiaggia  
H 21 **STORIE DI PIETRA**: visita Basilica S.Nicolò, storia de La Pietra
- SAB 25** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 26** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 27** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 28** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 29** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria
- GIOV 30** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **Le Cene Della Gastronomia**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 31** ● H 7.30 **WELLNESS** Risveglio muscolare in spiaggia  
H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 19.30 **WELLNESS** Pilates in spiaggia  
H 18 **STORIE DI PIETRA**: a spasso per le strade e le piazze del centro narrando la storia e le leggende della città.

## agosto

- SAB 01** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 02** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto  
H 16 **SUP EXPERIENCE**
- LUN 03** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga
- MAR 04** ● H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 05** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 06** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 07** ● H 7.30 **WELLNESS** Risveglio muscolare in spiaggia  
H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 19.30 **WELLNESS** Pilates in spiaggia  
H 21 **STORIE DI PIETRA**: visita Basilica S.Nicolò, storia de La Pietra
- SAB 08** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 09** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 10** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 11** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 12** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 13** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 14** ● H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**
- SAB 15** ● H 8 **CHICCHIRICCHI RUN** allenamento di gruppo  
H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 16** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 17** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 18** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 19** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 20** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 21** ● H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 18 **WELLNESS** Sunset Run&Walk  
H 21 **STORIE DI PIETRA**: visita Basilica S. Nicolò, storia de La Pietra
- SAB 22** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 23** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 24** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 25** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 26** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 27** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **Le Cene Della Gastronomia**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 28** ● H 7.30 **WELLNESS** Risveglio muscolare in spiaggia  
H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 19.30 **WELLNESS** Pilates in spiaggia  
H 18 **STORIE DI PIETRA**: a spasso per le strade e le piazze del centro narrando la storia e le leggende della città.
- SAB 29** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 30** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 31** ● H 16 **SUP experience**

## settembre

- MAR 01** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 02** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 03** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure  
H 21.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale tra storia, chiese, architetture e curiosità.
- VEN 04** ● H 9.30/11.30 **SNORKELING Blue Adventure**  
H 21 **STORIE DI PIETRA**: visita Basilica S.Nicolò, storia de La Pietra
- SAB 05** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 06** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici  
H 17.30 **PRIA TOUR**: itinerario culturale dal Parco Botanico alla Croce del Trabocchetto
- LUN 07** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 08** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 09** ● H 9 **PIETRA AROMATICA**: trekking sulle alture fino a Ranzi e merenda ai profumi di Liguria  
H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 10** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure
- VEN 11** ● H 18 **STORIE DI PIETRA**: a spasso per le strade e le piazze del centro narrando la storia e le leggende della città.
- SAB 12** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 13** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- LUN 14** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 15** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 16** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 17** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure
- VEN 19** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero dell'armuin con sosta yoga
- DOM 20** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- LUN 21** ● H 16 **SUP EXPERIENCE**
- MAR 22** ● H 18 **TREKKING** sul sentiero del Monte Grosso con sosta yoga  
H 18 **PIETRA GOURMET**: city tour gastronomico e laboratorio di pesto al mortaio
- MER 23** ● H 16 Pomeriggio ad **ASINOLLA** con tour dei sentieri aromatici
- GIOV 24** ● H 18 **MTB/E\_MTB EXPERIENCE**: tour sulle alture di Pietra e lungo il Maremola.  
H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure

## Ottobre

- GIOV 01** ● H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure
- GIOV 08** ● H 20.30 **LE CENE DELLA GASTRONOMICA**: menù a tema dedicati alla cucina tradizionale ligure

### Legenda attività

- MARE/WELLNESS
- ENTROTERRA/NATURA
- CULTURA
- ENOGASTRONOMIA

Il programma potrà subire variazioni di orari e date. Per info e prenotazioni contattare sempre l'Ufficio Informazioni Turistiche di Pietra Ligure ai numeri pubblicati sul sito [www.pietraforever.it](http://www.pietraforever.it)