



Comune di Teulada



# Teulada Escursioni Luglio



TEULADA  
SARDEGNA



## Trekking, Yoga, Cavallo e Kayak

Tanti appuntamenti alla scoperta del territorio, del suo mare... e di te stesso.

**7 Luglio** Trekking Tra i Sentieri di Monte Aidu\*  
h 17:30 - 7km - durata 5h - 25€

**8 Luglio** Yoga Spiaggia Portu Tramatzu  
h 19:30 - 1h - offerta libera

**10 Luglio** Trekking Vedetta di Monte Pranedda\*  
h 17:30 - 6km - durata 5h - 25€

**13 Luglio** Yoga ai Giardini Baronali  
h 8:00 - 1h - offerta libera

**14 Luglio** Escursione a Cavallo S'Ortixeddu e T. Budello  
h 8:30 - 3h - 60€ compreso cavallo

**15 Luglio** Yoga Spiaggia Portu Tramatzu  
h 19:30 - 1h - offerta libera

**17 Luglio** Trekking I Nuraghi di Teulada\*  
h 17:30 - 6km - durata 5h - 25€

**20 Luglio** Yoga ai Giardini Baronali  
h 8:00 - 1h - offerta libera

**21 Luglio** Kayak da Piscinnì a Malfatano  
h 8:30 - 5h - 50€ Kayak compreso

Escursione a Cavallo S'Ortixeddu e T. Budello  
h 8:30 - 3h - 60€ compreso cavallo

**Trekking sul Sentiero dei Carbonai\***  
h 17:30 - 6km - durata 5h - 25€

**22 Luglio** Yoga Spiaggia Portu Tramatzu  
h 19:30 - 1h - offerta libera

**27 Luglio** Yoga ai Giardini Baronali  
h 8:00 - 1h - offerta libera

**28 Luglio** Trekking Tra i Sentieri di Monte Aidu\*  
h 17:30 - 7km - durata 5h - 25€

**29 Luglio** Yoga Spiaggia Portu Tramatzu  
h 19:30 - 1h - offerta libera

**31 Luglio** Trekking Vedetta di Monte Pranedda\*  
h 17:30 - 6km - durata 5h - 25€

\* il trekking comprende una degustazione di prodotti tipici;  
l'escursione avrà luogo con un minimo 5 partecipanti

### Info e Prenotazioni

Ufficio del Turismo - Tel. +39 350 025 7063

Infopoint Porto - Tel. +39 377 093 0563

### altri contatti

Sulcis da Scoprire: Matteo Diana - guida escursionistica +39 348 538 0716

Escursioni a Cavallo: Maneggio Cavallo a 360° +39 328 702 1226

Escursioni Kayak - Ziru Tour: +39 349 643 1706

Yoga con Jessica Pisano: +39 347 4152549

È possibile anche concordare delle escursioni su richiesta contattando la guide ai numeri sopra indicati.  
N.B. Le escursioni potrebbero essere soggette a variazioni in base alle condizioni meteo.  
Prenotazioni fino a 2 gg prima, garantite con numero minimo di partecipanti.