**Grado, la vacanza attiva**

*Sull’isola è possibile praticare molti tipi di sport, anche a livello agonistico. Ospita anche alcuni importanti appuntamenti sportivi di discipline diverse a livello internazionale nel corso dell’anno.*

Rinomata come località balneare adatta alle famiglie per il comfort, la sicurezza e i ritmi lenti, Grado offre anche diverse possibilità di praticare sport divertenti, molte attività all’aria aperta con gradi diversi di difficoltà, o itinerari tranquilli per andare alla scoperta delle bellezze naturali che la circondano: dalle attività più tradizionali da spiaggia (come pallavolo o basket), agli sport d’acqua (come vela, kitesurf, Sup, nuoto, acquagym, tursub, etc.), alle escursioni in bici fuori e dentro la città a uscite esclusive che possono essere praticate anche d’inverno come la canoa nei canali della laguna.

**YOGA |** Ogni sabato mattina (dal 3 luglio) dalle 7.30 presso lo stabilimento Tivoli, la giornata inizia con una pratica Yoga guidata da Miky. Ogni martedì sera (dal 14 luglio) alle 19.30 lezione guardando il mare, ascoltando il suono delle onde. L'hatha Flow è uno stile frizzante, aiuta la mobilità e fluidità del corpo per poi finire con un rilassamento distesi sulla sabbia, respirando e migliorando lo stato della mente.

**BICICLETTA |** È possibile andare in bici sia in centro (sfruttando le piste ciclabili interne) sia fuori città (lungo vigne e campi) e perfino fuori Paese (gli appassionati di cicloturismo possono pedalare fino in Austria!). La rinomata ciclovia Alpe Adria parte da Salisburgo e, attraversando paesaggi di montagna, colina e laguna per 425 km giunge fino a Grado. Altri itinerari, come il FVG2, si snodano dentro e fuori Grado, tra strade, vigne, campi e percorsi che costeggiano il mare e che collegano la città alle due riserve naturali Valle Cavanata e Foce dell’Isonzo – Isola della Cona. Anche il Golf Club è raggiungibile attraverso una pista ciclabile. E per vivere il territorio in maniera ecosostenibile, “Ride Me” è il pratico servizio di bikesharing a pagamento con nuovissime biciclette messe a disposizione in vari punti della città.

**GOLF |** Il Golf Club Grado, aperto tutto l’anno, è dotato di un percorso “championship” a 18 buche, immerso in un paesaggio naturale estremamente affascinante, tra fitti canneti che sono habitat ideale di aironi cigni selvatici, fenicotteri e altre specie faunistiche, ostacoli d'acqua e bunker molto grandi e profondi. Per le famiglie e i più piccoli Grado offre anche un campo da minigolf con 18 buche in erba sintetica attrezzato con un’area giochi.

**SUP |** Stand Up Paddle è uno sport che nasce in Polinesia come variante del Surf e diventa molto popolare negli anni ’50. Dopo il boom degli ultimi anni, è diventato un mezzo di locomozione alternativo per andare alla scoperta delle spiagge più affascinanti. A Grado vengono proposti corsi ed escursioni con la guida di personale specializzato, anche verso spiagge raggiungibili solo in SUP. È possibile anche semplicemente noleggiare l’attrezzatura in spiaggia.

**KITESURF |** Grazie ai venti che la attraversano e grazie a un lunghissimo banco di sabbia che ne protegge un’ampia zona dalle onde, l’Isola del Sole è uno spazio ideale per imparare il Kitesurf. A Grado, fantastico, Kite Life è un’associazione con istruttori certificati IKO che offrono lezioni individuali o di gruppo, dalle basi al perfezionamento.

**TENNIS |** Il tennis Club di Grado organizza corsi per adulti e bambini durante tutto l'anno; mette a disposizione i suoi campi anche per gruppi e oltre a coordinare l'organizzazione del ventennale Torneo internazionale femminile di tennis che si tiene ogni anno a maggio; propone anche stage agonistici.