

# AMICI ALLE TERME

MONTEGROTTO | CONTINENTAL TERME HOTEL

## TARIFFE

- **PENSIONE COMPLETA € 102,00 AL GIORNO** a persona (bevande ai pasti non comprese)
- **SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 12,00 AL GIORNO**
- **ACCESSO ALLE PISCINE TERMALI SPA AQUA&THERMAE** con Kit Telo e Accappatoio: € 30,00 a persona per l'intera durata del soggiorno
- **EVENTUALE PASTO EXTRA € 30,00**
- **TASSA DI SOGGIORNO € 3,50**
- **EVENTUALI OSPITI GIORNALIERI: ACCESSO ALLE PISCINE VENERDÌ € 30,00**
- **ACCESSO ALLE PISCINE SABATO E DOMENICA € 40,00** incluso solo il telo per la sdraio
- **EVENTUALE PRANZO/CENA AL RISTORANTE € 30,00** a persona - bevande escluse

## VENERDÌ 31 MAGGIO

- Ore 10.30-11.30 Appuntamento in piscina Olimpia  
**NUOTO LIBERO:** benefici e consigli
- Ore 16.00-17.00 Appuntamento in palestra  
**INTRODUZIONE ALLA YOGA POSTURALE:** benessere fisico e psicologico  
Daniele Semenzato – Istruttore
- Ore 17.30-18.30 Ritrovo alle piscine termali  
**SII COME L'ACQUA. CONNESSIONE MENTE E PANCIA**  
Andrea Dessì – Psicoterapeuta

## SABATO 1 GIUGNO

- Ore 10.30-11.30 Ritrovo alle piscine termali  
**PICCOLE AZIONI O CAMBIAMENTI POSSONO OTTENERE UN GRANDE RISULTATO O TROVARE SOLLIEVO DA UNA SITUAZIONE DIFFICILE COME UNA MALATTIA CRONICA.**  
Andrea Dessì – Psicoterapeuta
- Ore 15.30-16.30 Appuntamento in sala convegni  
**MANGIARE BENE, VIVERE MEGLIO. IL VALORE DELLA DIETA MEDITERRANEA.**  
Camilla Fiorindi – Dietista
- Ore 17.30-18.30 Appuntamento in sala ...  
**STRATEGIE PRATICHE PER AFFRONTARE LE SFIDE FISICHE DELLE MICI: Ruolo della Fisioterapia**  
Fisioterapista

## DOMENICA 2 GIUGNO

- Ore 08.30-9.00 Appuntamento in palestra con la fisioterapista  
**Giornata di Acqua & Terme**

## A TAVOLA CON LA NUTRIZIONISTA:

durante i pasti principali del weekend sarà presente la dietista dott.ssa Camilla Fiorindi per raccomandazioni pratiche sull'alimentazione per la vita di tutti i giorni

La prenotazione del soggiorno (anche solo giornaliero) va effettuata contattando direttamente l'hotel Continental allo **049 793522** o **info@continentaltermehotel.it** e citando la partecipazione all' **EVENTO AMICI ETS**

Per informazioni:  
Michele De Col: **+39 338 277 9506**

**CONTINENTAL  
TERME HOTEL**



**da venerdì  
31 maggio  
a domenica  
2 giugno**

**QUARTA  
EDIZIONE**

 **AMICI  
ITALIA**

