



Settimana Coccole e Benessere o Dimagrimento e Benessere a Montegrotto Terme

con Stefania Morandi

(con visita privata dal nutrizionista ed accompagnamento ed eventuali escursioni in loco con Stefania)

Dall'8 al 15 Marzo 2025

Sabato 8 Marzo:

Partenza alle ore 8.00 da Varese Palazzetto della Pallacanestro, piazzale Gramsci; alle ore 08.05 da Varese Fs lato artigiani/Ex Moreno; alle ore 8.20 da Gallarate rotonda Sorelle Ramonda davanti al negozio "Gallarate Sposa" e partenza alla volta di **Montegrotto**. Sosta d'uso lungo il percorso. All'arrivo pranzo con menù approntato dal nutrizionista **o pranzo normale per chi non farà il menù con dieta** quindi sistemazione nelle camere riservate, ed **inizio dei trattamenti** a seconda degli orari che verranno riconfermati comunque al nostro arrivo in hotel. Libero utilizzo delle **piscine termali solitamente aperte fino alle ore 23.00**. **Cena** con menù approntato dal nutrizionista quindi **serata con musica** e pernottamento.

Domenica 9 Marzo:

Prima colazione quindi proseguo dei trattamenti. Merenda e pranzo con menù approntato dal nutrizionista. Pomeriggio in **relax** con **utilizzo della piscina termale**. **Cena** con menù approntato dal nutrizionista, **tisana** e pernottamento.

Lunedì 10 Marzo:

Prima colazione e **trattamento incluso nel pacchetto**. Merenda, pranzo con menù approntato dal nutrizionista. Pomeriggio eventuale **escursione\attività con Stefania** e/o **utilizzo piscina termale**, **Cena, tisana** e pernottamento.

Martedì 11 Marzo:

Prima colazione e **trattamento incluso nel pacchetto**. Pranzo con menù approntato dal nutrizionista. Pomeriggio utilizzo piscina termale e/o passeggiata con Stefania, **Cena, tisana** e pernottamento.



Mercoledì 12 Marzo:

Prima colazione **trattamento incluso nel pacchetto**. Merenda e **pranzo**. Pomeriggio eventuale **escursione\attività con Stefania** e\o utilizzo piscina termale, **Cena** con menù approntato dal nutrizionista, **tisana** e pernottamento.

Giovedì 13 Marzo:

Prima colazione e **trattamento incluso nel pacchetto**. Merenda e **pranzo**. Pomeriggio relax con utilizzo piscina termale, **Cena** con menù approntato dal nutrizionista, **tisana** e pernottamento.

Venerdì 14 Marzo:

Prima colazione e **trattamento incluso nel pacchetto** Merenda e **pranzo**. Pomeriggio eventuale **escursione con Stefania** e\o utilizzo piscina termale, **Cena** con menù approntato dal nutrizionista, **tisana** e pernottamento.

Sabato 15 Marzo:

Prima colazione, alle ore 10.00 rilascio delle stanze quindi partenza per il rientro a casa con arrivo nel pomeriggio.

Attività incluse previste durante il soggiorno (orari e giorni in fase di definizione):

- **Yoga in Acqua**
- **Tisana del pomeriggio e dopo cena**
- **1 Frutto a metà mattina**

Quota individuale di partecipazione **inclusi tutti i trattamenti come da programma** bevande escluse

Minimo 10 partecipanti:

€ 1900 con camera doppia standard

€ 1950 con camera doppia comfort

€ 2050 con camera singola comfort (letto a 1 piazza 1/2)

€ 2400 con camera doppia uso singola comfort

Quota gestione pratica: € 30

Quota individuale di partecipazione **con il soggiorno base con il solo utilizzo di piscina termale, 2 massaggi**

bevande escluse

Minimo 10 partecipanti: da € 1400

€ 1350 con camera doppia standard

€ 1400 con camera doppia comfort

€ 1500 con camera singola comfort (letto a 1 piazza 1/2)

€ 1850 con camera doppia uso singola comfort

Quota gestione pratica: € 30

(qualora non venga raggiunto il numero minimo di 7 partecipanti, verrà applicato un supplemento di € 30 a persona alla quota)



La quota comprende:

- *Viaggio andata e ritorno con Bus o minibus, parcheggi, pedaggi, iva*
- **Accompagnatore Stefania Morandi**
- **Usò Piscine Termali aperte fino alle ore 23.30 per tutta la durata del soggiorno e uso palestra**
- *Sistemazione presso **Hotel 4* in camera doppia della categoria prescelta** con servizi privati*
- **Programma speciale Dimagrimento e benessere** studiato appositamente per il nostro gruppo come sopra indicato (per chi conferma il pacchetto con le cure da € 1900)
- **Pasti con Dieta studiata appositamente dal nostro nutrizionista** che dovrà essere seguita in maniera scrupolosa per chi ha il programma di dimagrimento e benessere con il nutrizionista
- **Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo giorno**
- **Seduta individuale con il nutrizionista prima della partenza presso il suo studio**
- **Eventuali escursioni in bus o a piedi che si decideranno di fare insieme a Stefania** (per eventuale escursione a Venezia in treno invece, l'importo del trasporto dovrà essere corrisposto)

La quota non comprende:

- *Tassa di soggiorno da versare direttamente in loco circa € 3,50 a persona a notte;*
- *Bevande ai pasti;*
- *Mance;*
- *assicurazione contro l'annullamento +4,5% da calcolare sulla quota di partecipazione;*
- *extra, eventuali escursioni in treno il cui biglietto deve essere pagato e gli eventuali parcheggi bus durante le escursioni*
- *Cuffia obbligatoria (costo 3€ per chi desidera acquistarla in loco)*
- *Accesso alla Royal SPA di 700 mq aperta tutti giorni dalle 9.00 alle 23.30 con piscina termale e postazioni idromassaggio, sauna finlandese, percorso Kneipp, cascata di ghiaccio, thermarium, docce scozzesi, hammam termale, parete salina, area relax: da 5 notti € 60,00 per persona.*

N.B. La tipologia del programma dimagrimento e benessere verrà riconfermato all'atto della prenotazione.

DOCUMENTI PER IL VIAGGIO: Carta d'identità valida

Alla conferma verrà richiesto una caparra del 30% sulla quota di partecipazione, saldo 30 giorni ante partenza

Varese, 20 Gennaio 2025

Iscrizione: All'atto dell'iscrizione verrà richiesto un acconto del 30% della quota di partecipazione con pagamento in contanti o bancomat o tramite bonifico bancario. **La conferma del viaggio avverrà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti e comunicato 14 giorni prima della partenza.** L'orario di partenza sopra indicato è indicativo, il definitivo verrà riconfermato circa 7 giorni prima della partenza sul foglio notizie. L'ordine delle visite previste potrà essere variato per esigenze organizzative. Supplemento per posto bus in prima fila: 15,00€ a persona, in seconda fila: € 13,00 a persona, in terza fila: € 12,00 a persona. **Penalità in caso di annullamento:** Dall'atto dell'iscrizione la penalità sull'importo totale del viaggio è pari: al 25% fino a 30 giorni prima della partenza, al 50% fino a 14 giorni prima della partenza, al 75% fino a 3 giorni prima della partenza, Al 100% dopo tali termini.