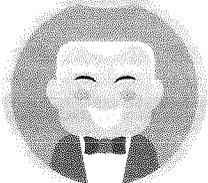
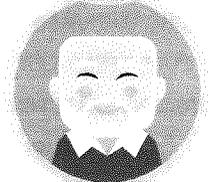


INIZIATIVE ORGANIZZATE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA DI PAVIA



COMUNE DI PAVIA



Settore Politiche Sociali,
Terzo Settore,
Immigrazione e Casa

9102

ATTIVITA' PREVISTE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA ANNO 2019

Anche quest'anno il Settore Politiche Sociali, Terzo Settore, Immigrazione e Casa, Tel. Segreteria 0382/399516, prevede, in collaborazione con le APS, una gamma di attività ludiche e culturali indirizzate alla popolazione anziana della città con l'intento di contribuire al benessere psicofisico dei cittadini.

NUMERI UTILI	INDICE	pagina
Settore Politiche Sociali, Terzo Settore, Immigrazione e Casa Piazza Municipio, 3 Pavia Tel.0382/399516	NUMERI UTILI	2
	ATTIVITA' DELLE A.P.S.	3
	CORSI DI GINNASTICA PER LA TERZA ETA'	4
	CURE TERMALI A RIVANAZZANO	5
	CURE TERMALI A SALICE TERME	6
	TEATRO FRASCHINI: SCUGNIZZA	7
	GRUPPI DI CAMMINO	8
	CORSI DI GINNASTICA DOLCE	9
	GINNASTICA POSTURALE	10
	LABORATORI	
	CORSI DI TAI CHI CHUAN	11
	CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA	12
	CORSI DI NUOTO	
	CORSI DI YOGA	
SOGGIORNI CLIMATICI		
Per informazioni rivolgersi alla Sig.ra Nicoletta Miglionico - Tel. 0382/399516		
Le prenotazioni potranno essere effettuate presso l'Ufficio Decentramento (Ex Comitato di Quartiere) Via Acerbi 27		
Giovedì 10 gennaio: ore 15:00 - 16:00		
Giovedì 07 febbraio: ore 15:00 - 16:00		
Giovedì 07 marzo: ore 15:00 - 16:00		
Giovedì 11 aprile: ore 15:00 - 16:00		
Giovedì 09 maggio: ore 15:00 - 16:00		
Telefono Gruppo Viaggi: 035/565611		
	SOGGIORNI CLIMATICI	
	TRENTINO - HOTEL «VILLA JOLANDA»	13
	TRENTINO - HOTEL «BEOHOTEL»	14
	ALESSIO - HOTEL «GARDEN»	15
	ISCHIA - «FORMULA HOTEL»	16
	FINALE LIGURE - HOTEL «CARENI»	17
	RICCIONE - HOTEL «DE LONDRES»	18
	RICCIONE - HOTEL «ARDEA»	19
	GITA TURISTICA	
	FIRENZE	20
CURE TERMALI		
Per informazioni chiamare il numero 0382/399516.		

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' DELLE A.P.S.

Ci sono a Pavia dieci Associazioni di Promozione Sociale che collaborano con il Comune di Pavia e organizzano attività ludiche, culturali e di utilità sociale.

Per partecipare alle iniziative proposte occorre associarsi, iscrivendosi ad una delle APS della città:

APS Scapolla - C.so Garibaldi 20	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 17.30	Tel.0382.304740
APS Borgo Ticino Via dei Mille 130	DA LUNEDI' A VENERDI' 10.00/18.00 1°, 3° e 4° GIOVEDI' DEL MESE 18.00/23.00 SABATO 14.00/23.00 DOMENICA 14.00/23.30	Tel. 0382.302289
APS Rovelecca - Via dei Liguri 6	DA LUNEDI' A VENERDI' 14.30/18.30 DOMENICA 15.00/18.00	Tel. 0382.21925
APS Città Giardino - Via Acerbi 27	TUTTI I GIORNI dalle 14.30 alle 18.30	Tel. 0382.476343
APS Salvo D'Acquisto Ple Salvo D'Acquisto 7	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 18.30	Tel. 0382.565420
APS Bargiggia - Via S.Spirito 2	TUTTI I GIORNI dalle 14.30 alle 17.30 ESCLUSO SABATO	Tel. 0382.576089
APS Brusaioli - Ple Torino 40	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 18.00	Tel. 0382.461913
APS Fossarmato Via Fossarmato 4	TUTTI I GIORNI dalle 15.30 alle 18.30	Tel. 0382.483041
APS Cazzamali - Via F.lli Cervi 21	TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 18.00 dalle 20.00 alle 24.00	Tel. 0382.423535
APS Circolo Grassi Via Amati 10/A	ORARIO INVERNALE - da ottobre ad aprile TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 19.00 SERALE Mar - Mer - Ven - Dom 20.30 / 24.00 Giovedì 20.30/23.30 - Sabato 20.30/00.30 due lunedì al mese 20.30/00.30 ORARIO ESTIVO - da maggio a settembre TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 19.00 SERALE Mar - Mer - Gio 20.30 / 23.30 Ven - Sab 20.30/00.30 Domenica 20.30/24.00	Tel. 0382.460458



SPORT REVOLUTION

ACCADEMIA DI DANZA E FITNESS

S.S.D. a.r.l.

NUOVI CORSI 2018/2019



GINNASTICA DOLCE PROMO AMICI TERZA ETA'

Diventando nostro socio, potrai accedere ai nostri corsi ed alle nostre promozioni.

PAVIA - Via Mario Ponzio 6 - Info 392 9823532

www.sportrevolutionpavia.it

 Sport Revolution Pavia

ORGANIZZAZIONE CICLI DI CURE TERMALI A RIVANAZZANO

Il Comune di Pavia, organizza anche per l'anno 2019, otto turni per i cittadini di Pavia che volessero usufruire di un ciclo di Cure Termali presso le Terme di Rivanazzano, che provvede al trasporto da Pavia a Rivanazzano e ritorno con il contributo di Euro 35,00 da parte di ogni partecipante.

Per informazioni chiamare il numero 0382/399516.

Per prenotazioni chiamare il numero 0383/91250

1° Turno dal 18 marzo al 30 marzo 2019

2° Turno dal 6 maggio al 18 maggio 2019

3° Turno dal 3 giugno al 15 giugno 2019

4° Turno dal 26 agosto al 7 settembre 2019

5° Turno dal 9 settembre al 21 settembre 2019

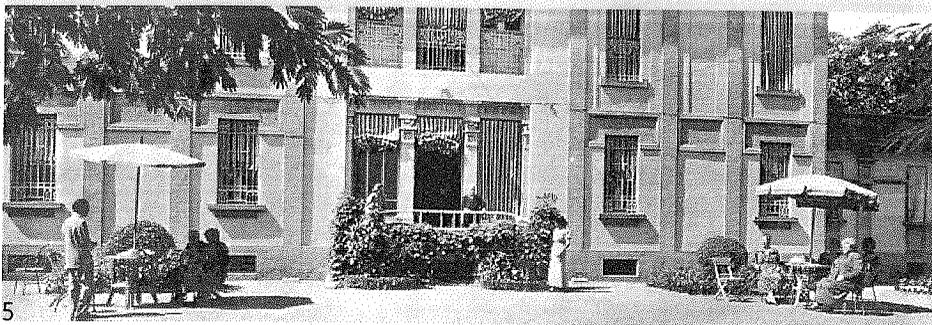
6° turno dal 23 settembre al 5 ottobre 2019

7° Turno dal 7 ottobre al 19 ottobre 2019

8° Turno dal 18 novembre al 30 novembre 2019

Le Terme di Rivanazzano sono il primo istituto termale in Lombardia ad aver ottenuto la certificazione di qualità Iso 9001.

Le Terme di Rivanazzano, inoltre, sono convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale. E' pertanto sufficiente la ricetta del medico di base, o del pediatra, per accedere alle terapie. A carico del paziente rimane solo il pagamento del ticket.



CICLI DI CURE TERMALI "TERME PRESIDENT" DI SALICE TERME

ORGANIZZAZIONE CICLI DI CURE A SALICE

Il Comune di Pavia, in collaborazione con le Terme President di Salice Terme, organizza per l'anno 2019, 4 cicli di cure termali per i cittadini di Pavia, presso lo stabilimento termale "Terme President" di Salice Terme, programmando il trasporto in minibus, di andata e ritorno, dalla città di Pavia a Salice Terme, con il contributo di euro 35,00 da parte di ogni partecipante.

Per informazioni chiamare il numero 0382/399516.

Per prenotazioni chiamare il numero 0383/92341

Il calendario dei turni è:

1° Turno da lunedì 1 aprile a sabato 13 aprile 2019

2° Turno da lunedì 6 maggio a sabato 18 maggio 2019

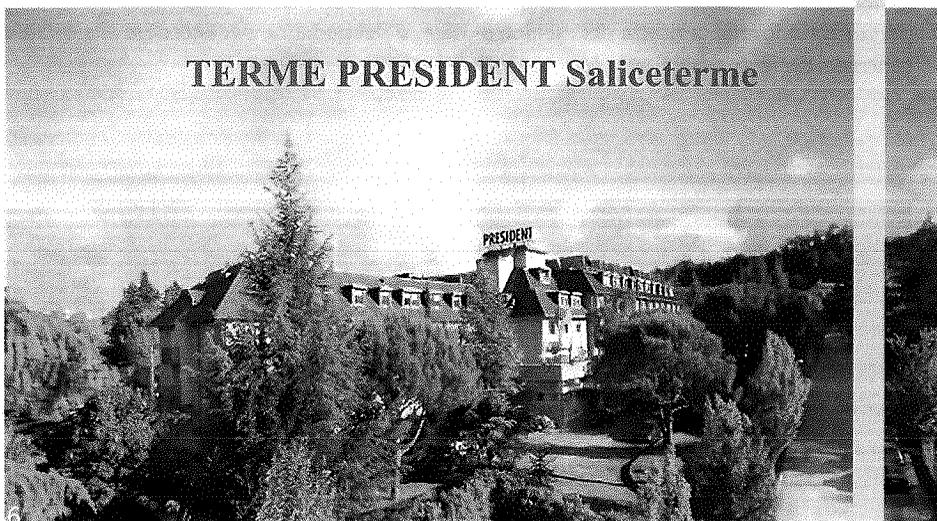
3° Turno da lunedì 2 settembre a sabato 14 settembre 2019

4° Turno da lunedì 30 settembre a sabato 12 ottobre 2019

Le Terme President di Salice Terme sono titolari esclusive di Concessioni Minerarie per l'utilizzo e lo sfruttamento di acque termali sulfuree, salsobromojodiche e fanghi altamente mineralizzati.

Dall'anno 1979 sono convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale - A.S.L. - convenzione che dà diritto ad ogni cittadino italiano ad un ciclo di cure termali gratuite all'anno, salvo il ticket, con la sola prescrizione del Medico di Base o dello Specialista.

TERME PRESIDENT Saliceterme



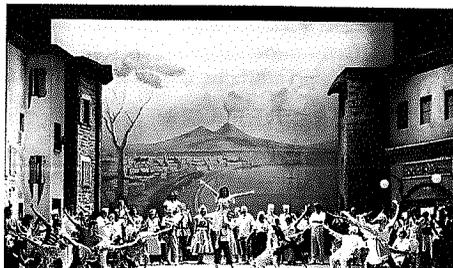
VENERDI 12 APRILE 2019

TEATRO PER NOI

IL TEATRO FRASCHINI DEDICA
ALLA POPOLAZIONE ANZIANA
DELLA CITTA' L'OPERETTA

SCUGNIZZA

Musical
di Carlo Lombardo
su musiche di Mario Costa
Regia di Corrado Abbati



Nella cornice napoletana, due scugnizzi Totò e Salomè, con la loro schiera di amici, conducono una vita spensierata. In città arrivano alcuni turisti americani fra cui il ricco vedovo Toby Gutter, sua figlia Gaby ed il suo segretario Chic che la corteggia senza successo. Gli scugnizzi, con Salomé in testa, portano una ventata di felicità nella vita degli americani.

ore 15.30

INGRESSO GRATUITO - SPETTACOLO RISERVATO AGLI OVER 65

LO SPETTACOLO E' OFFERTO DALLA FONDAZIONE TEATRO FRASCHINI

Comune di Pavia - info: Settore Politiche Sociali, Terzo Settore,
Immigrazione e Casa - tel. 0382/399516

Biglietti presso le Associazioni di Promozione Sociale (APS)

Teatro Fraschini - info e biglietti: biglietteria del teatro - tel. 0382/371214



ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ MOTORIA "GRUPPI DI CAMMINO"

L'ASL di Pavia promuove l'attività fisica che è ormai considerata uno stile di vita protettivo nei confronti delle principali e più diffuse malattie croniche e in grado di favorire il benessere psico-fisico della persona.

Gli studi medico-scientifici raccomandano di praticare ogni giorno un'attività fisica di moderata intensità come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, dedicarsi ai lavori domestici e di giardinaggio, portare a spasso il cane.

L'importante è mantenersi in forma sfruttando qualsiasi occasione!

Le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività e la buona forma fisica sono in grado di:

RIDURRE	MIGLIORARE
patologie cardiovascolari	socializzazione
dislipidemie e obesità	umore
ipertensione	autostima
comparsa del diabete	rilassamento e sonno
osteoporosi	controllo dello stress
decadimento mentale e depressione	memoria e capacità cognitive
alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)	autosufficienza
rischio di cadute	equilibrio e tono muscolare

Camminare 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana può essere in molti casi più efficace che assumere farmaci!

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, anche dei soggetti anziani, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode). Si può camminare in tutte le zone del proprio abitato, preferibilmente in quelle verdi.

I Gruppi di cammino sono attività facilmente organizzabili e praticabili nelle quali un gruppo di persone si trova 2-3 volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida di un "walking leader" interno al gruppo e appositamente addestrato.

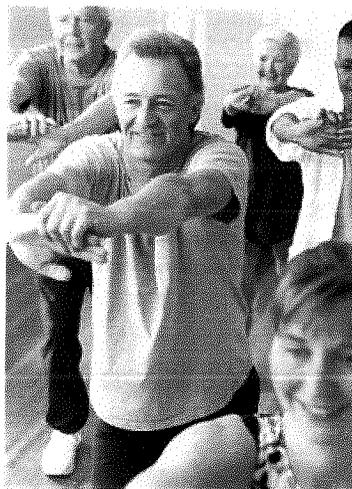
REFERENTI PER IL TERRITORIO PAVESE: INCARDONA NADIA - 0382/431365
nadia_incardona@ats-pavia.it

A Pavia sono organizzati 8 gruppi:

GRUPPO	GIORNO	ORA	RITROVO	INFO
Vernavola 1	mar - gio	14.30 15.30	Parcheggio ingresso Via Vigentina	Gabriella Cerutti - gabriellacerutti146@gmail.com Angelo Gobetti - angelogobetti@gmail.com cell. 347.1552278 - 0382.574319 ore pasti
Vernavola 2	lun-mer ven	16.15 17.15	Via Foltorti (vicino alla piscina)	giulia_de_luca@ats-pavia.it
Vernavola 3	lun - ven	18.00 19.00	Parcheggio ingresso Via Vigentina	Maria_Raffaella_Sebastiani @asst-pavia.it
Fossarmato	giovedì	15.00 16.30	ASP Fossarmato Via Fossarmato, 4	Luigia Costanzo cell. 333.5953356 luisacostanzo@alice.it
Quartiere Pavia Ovest	mar - ven	10.00 11.00	Davanti Parcheggio APS Cazzamali Via F.lli Cervi 21	Giuseppina Bacchi 0382.422684 giuse.bacchi@libero.it
Quartiere Pavia Est	lun - gio	10.00 11.00	Piazzale Circolo Grassi Via Amati, 10	Sandra Gazzola - 338.4430682 sgazzola22@gmail.com
Quartiere San Pietro	mar - ven	09.00 09.45	Davanti alla Chiesa di San Lazzaro	Maria Palladini Via Baldo degli Ubaldi, 4 Tel. ore pasti 0382.460798
Borgo Ticino	lun - gio	14.30 15.30	Davanti APS Via dei Mille, 130	Paola Pisano 349.8697507 dalle 10 alle 16 paola-pisano47@alice.it APS Borgo Ticino 0382.302289 dalle 15 alle 18.30

CORSI DI GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA IN ACQUA E CORSI DI NUOTO

L'UISP (Unione italiana sport per tutti, con sede in via Gramsci 19 tel.0382.461660 cell.392.3771809; Mail: pavia@uisp.it) si propone di educare all'invecchiamento attraverso la promozione di attività psicomotorie per anziani di qualsiasi età e condizione dal momento che è scientificamente dimostrato che l'attività motoria è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato all'ricerca del benessere psicofisico.



CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Il movimento volto alla promozione e al mantenimento della salute rappresenta un punto fermo della prevenzione alle patologie correlate all'invecchiamento. Scientificamente dimostrato che la ginnastica è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato alla ricerca del benessere psicofisico.

Palestra Piscina Folperti Via Folperti, 38	dal Lunedì al Venerdì 9.30/10.30 - 10.30/11.30 Martedì e Giovedì 15.00/16.00
Presso la Chiesa di S. Alessandro	Martedì e Giovedì 9.30/10.30
Circolo A. Grassi Via Amati, 10	Martedì e Venerdì 9.30/10.30 - 16.45/17.45
BLUE RIVER Via Guffanti	Martedì e Giovedì 17.00/18.00
Scuola Elementare CARDUCCI Corso Cavour	Lunedì e Giovedì 17.00/18.00
Pavia OVEST - APS Cazzamali Via F.lli Cervi, 21	Lunedì e Giovedì 9.30/10.30 - 10.30/11.30
Centro Sociale Borgo Via dei Mille	Martedì e Venerdì 15.00/16.00 - 16.00/17.00
Centro Sociale Santo Spirito Via Santo Spirito	Lunedì e Mercoledì 16.30/17.30
Palestra Città Giardino Via Acerbi, 31	Martedì e Giovedì 16.00/17.00 Martedì e Venerdì 17.30/18.30
Palestra Quartiere Scala (cubo verde) Via Salvo d'Acquisto	Martedì e Venerdì 15.00/16.00

GINNASTICA POSTURALE

L'attività che si propone è la ginnastica prestando particolare attenzione ai difetti del portamento e ai dimorfismi.

L'obiettivo è ridurre questi difetti attraverso una ginnastica posturale di mobilità e di trofismo, ridando la giusta forza ai muscoli alterati in maniera da ricreare tra di essi il corretto equilibrio, allo scopo di alleviare eventuali piccoli dolori.

Le attività motorie includono esercizi di movimento liberi ed esercizi con attrezzi.

Tutti i giorni dalle ore 8.00 alle ore 21.00

POSTURAL LAB via Delio Tessa n. 5 Pavia -Tel. 0382/469910

ORGANIZZAZIONE LABORATORI RESIDENZA V.LE SARDEGNA (SERVIZIO DI CUSTODIA SOCIALE)

Sono in funzione laboratori aperti presso la Residenza di Viale Sardegna (servizio di custodia sociale), organizzati in collaborazione con l'Associazione Vasi di Creta, presso la sede di Viale Sardegna 72.

LUNEDI' dalle ore 14.30 - Tavola rotonda «Confrontiamoci» (temi di attualità)

MARTEDI' dalle ore 14.30 - proiezione film

GIOVEDI' dalle ore 14.30 - incontri con la Casa del giovane

VENERDI' dalle ore 14.30 - S. Rosario e Commento della parola

SABATO dalle ore 14.30 - Tombolata

Per informazioni chiamare: Giovanbattista Sansica Tel. 366.6448480

CORSI DI TAI CHI CHUAN

Il tai chi chuan è una proposta di intervento senza dolore per migliorare la qualità della vita.

Per molti aspetti è una vera e propria ginnastica medica con valenze di coordinazione della motricità particolarmente adatte alle persone anziane.

Nel corso dei secoli è stato modellato dai medici come vera e propria metodica riabilitativa per le cardiopatie, disturbi dell'apparato respiratorio, sindrome metabolica e per le affezioni articolari.

Per il quinto anno si propone il corso che è stato valutato e condotto secondo un protocollo di ricerca di ambito cardiologico-riabilitativo concordato dai medici dell'associazione con ricercatori delle Università di Milano e Roma; i risultati degli scorsi anni sono stati recentemente presentati al Convegno annuale di Medicina Riabilitativa.

Pa Tuan Chin: l'antica ginnastica medica cinese. Da secoli è utilizzata in Cina anche come sistema medico per curare l'artrosi, l'artrite e le capacità cardiache e respiratorie.

Tai Chi Chuan: l'arte marziale morbida. Esclude la fatica, non conosce l'aggressività, svolge cinque ruoli fondamentali: prevenzione e difesa della salute, ginnastica medica, psicoterapia, attività di socializzazione, agopuntura.

Chi Kung: l'arte medica cinese. Vengono insegnati e praticati esercizi di respirazione, capaci di mantenere elevata la soglia di attenzione e l'attività mentale portando benefici sulla dinamica respiratoria, sull'attività cardiaca e sulle capacità mnemoniche e cognitive.

Tai Chi Chi Kung: meditazione e movimento. Le tecniche energetiche per preservare la salute della mente e del corpo. Risulta un vero e proprio esercizio fisioterapico e riabilitativo praticato per favorire il recupero della disabilità.

I corsi sono organizzati dalla Scuola Chang diretta dal Maestro Giuseppe Ghezzi, Direttore Tecnico della Federazione Kung Fu tradizionale Libertas

Centro l'ARTE DEL MOVIMENTO via Cassani 7 tel. 0382/1632239

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA PER ANZIANI

Piscina Folperti – Via Folperti n.38

Martedì-mercoledì-giovedì dalle 9.30 alle 10.15
Mercoledì e venerdì dalle 14.45 alle 15.30

Contatti: UISP tel.0382.461660 - 392.3771809

CORSI DI NUOTO PER ANZIANI

Piscina Folperti – Via Folperti n.38

Martedì-mercoledì-giovedì
dalle 10.15 alle 11.00

Contatti: UISP tel.0382.461660 - 392.3771809

CORSI DI GRUPPO: YOGA

Lo yoga è un insieme armonioso di esercizi ginnici e respiratori.

I benefici che si riscontrano sono il miglioramento della condizione fisica, l'aumento del tono muscolare e della mobilità. Inoltre è efficace per la correzione di atteggiamenti scorretti della colonna vertebrale.

POSTURAL LAB Via Delio Tessa, 5 Pavia - Tel. 0382/469910

TRIENTINO

HOTEL VILLA JOLANDA 3*sup

Località: Ziano di Fiemme è un caratteristico paese trentino situato nella Val di Fiemme; in estate offre una ricca scelta di percorsi e sentieri per passeggiate ed escursioni.

Hotel: L'hotel Villa Jolanda è una struttura alberghiera rinnovata recentemente, a pochi passi dal centro di Ziano di Fiemme, vicino alla pista da fondo della Marcialonga. La gestione familiare dell'hotel ne garantisce l'atmosfera accogliente e professionale. Le camere presentano un arredo classico, semplice, ma funzionale e dispongono di servizi privati con box doccia e asciugacapelli, TV, telefono diretto, cassaforte, alcune camere sono dotate di balcone. La cucina offre piatti tipici locali e nazionali, con scelta tra due menu; la colazione è abbondante e servita a buffet. L'hotel mette a disposizione dei clienti vari spazi comuni tra cui il bar, sala giochi con biliardino e ping pong, spazio esterno con ombrelloni e tavolini.



29.06.19 – 13.07.19

Quota per persona

€ 860,00

Suppl. singola

€ 240,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimento in Pullman Granturismo PAVIA
- Sistemazione in camera doppia
- Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1ª colazione dell'ultimo)
- Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
- Assicurazione medica
- Garanzia Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE: mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI

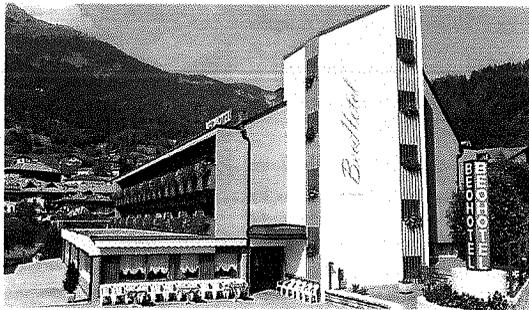
TRIDENTINO

HOTEL BEOHOTEL 3*

Località: San Lorenzo in Banale è luogo nel quale ci si può rilassare immersi nel Parco Naturale Adamello Brenta; è una località ideale per una vacanza all'insegna del relax e della natura.

Hotel: Il Beohotel è una struttura che sorge in posizione tranquilla. Cordialità e professionalità

sono garantite dalla gestione familiare dell'hotel. Le camere sono confortevoli ed arredate in maniera semplice e funzionale; sono dotate di servizi privati con box doccia, asciugacapelli, televisione, telefono, balcone. La cucina è molto curata e propone specialità tipiche della tradizione trentina e nazionale, con menu a scelta tra due primi e due secondi, contorni di verdure serviti al tavolo, scelta di dessert; la colazione è servita a buffet. L'hotel dispone di numerosi spazi comuni: sala tv, sala soggiorno, sala giochi, sala biliardo, giardino con solarium, campi da bocce e minigolf.



	Quota per persona	Suppl. singola
07.07.19 – 21.07.19	€ 885,00	€ 240,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimento in Pullman Granturismo
- Sistemazione in camera doppia
- Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1ª colazione dell'ultimo)
- Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
- Assicurazione medica
- Garanzia Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE: mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI

ALASSIO

HOTEL GARDEN 3*

Immerso nel verde di una zona residenziale a 200 metri dal mare, l'Hotel Garden offre confortevoli camere dotate di servizi privati, TV satellitare, telefono, phon, Wi fi gratuito, riscaldamento centralizzato e su richiesta anche aria condizionata e balcone. L'Hotel dispone di un'ampia sala ristorante dove si può gustare una curata cucina regionale ed internazionale e dove si potrà apprezzare la professionalità e la simpatia del servizio.



L'Hotel dispone di un maxi schermo per la visione di eventi Sportivi e Film nonché di due saloni adibiti a giochi di società. L'hotel offre due nuove splendide piscine di acqua dolce di cui una ad altezza ridotta riservata ai vostri bambini. Dopo il bagno, sole e riposo sulla panoramica terrazza solarium all'ultimo piano dell'hotel dove è possibile rilassarsi su comodi lettini. A disposizione dei gentili clienti un dehor con American bar. Ad accogliere gli ospiti dell'hotel un ampio e confortevole Lounge. Seduti in comode poltrone potrete rilassarvi, leggere il giornale, oppure lavorare con il vostro notebook, grazie al collegamento Internet wireless, disponibile in tutta la struttura

	Quota per persona	Suppl. singola
28.04.19 – 12.05.19	€ 600,00	€ 190,00

	Quota per persona	Suppl. singola
12.05.19 – 26.05.19	€ 630,00	€ 190,00

	Quota per persona	Suppl. singola
02.06.19 – 09.06.19	€ 400,00	€ 100,00

LA QUOTA COMPRENDE:

Trasferimento in Pullman Granturismo PAVIA
Sistemazione in camera doppia
Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno al pranzo dell'ultimo)
Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
Accoglienza con drink di benvenuto
Assicurazione medica
Garanzia Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE:

mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI



ISCHIA

FORMULA HOTEL 4*

Formula Roulette tra 5 hotel 4 situati nei punti più belli dell'isola. L'assegnazione dell'hotel verrà comunicata 3 giorni prima della partenza. Centri Termali convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale e Beauty Center interni a tutti e 5 gli hotels*

HOTEL TERME PRESIDENT 4 – Ischia Porto*

HOTEL TERME CRISTALLO PALACE 4 – Casamicciola*

HOTEL TERME SAINT RAPHAEL 4 – Barano d'Ischia*

*GRAND HOTEL DELLE TERME RE FERDINANDO 4*Lusso – Ischia Porto*

HOTEL TERME FELIX 4 – Ischia Porto*

Quota per persona

17.03.19 – 31.03.19

€ 620,00

LA QUOTA COMPRENDE:

Trasporto in pullman da Pavia

Sistemazione in camere standard doppie con servizi privati

Trattamento di pensione completa dalla cena del primo giorno alla 1ª colazione dell'ultimo

Bevande ½ minerale e ¼ di vino a persona a pasto

3 serate di piano bar a settimana

1 serata ischitana a settimana

Utilizzo delle piscine termali coperte e scoperte

Assicurazione medico/bagaglio

Assicurazione Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE:

mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI

Per usufruire di queste offerte è obbligatorio la cura per fanghi e bagni terapeutici, presentando l'impegnativa del medico di base

FINALE LIGURE

HOTEL CARENI 3*

Gli alberghi sono situati a pochi passi dal mare e nel pieno centro di Finale Ligure, vera e propria perla della Riviera Ligure. Gli hotels dispongono di un'ampia corte comune, impreziosita da un giardino ricco di piante sempreverdi e da uno spazio dove trascorrere ore liete comodamente seduti all'ombra. All'interno, si possono apprezzare i molteplici e luminosi spazi comuni. Le strutture possono



vantare un bar sempre aperto, una veranda dove il verde delle piante crea l'ambiente ideale per la lettura, una reception dove poter essere sempre a contatto con i proprietari, una ariosa sala televisione. Le camere con bagno privato sono dotate di ogni comfort, tv lcd, cassaforte, frigobar, asciugacapelli, aria climatizzata, telefono diretto, servizio sveglia. La tipologia delle camere annovera

camere matrimoniali, a due letti, triple e quaduple.

	Quota per persona	Suppl. singola
17.05.19 – 31.05.19	€ 680,00	€ 230,00
	Quota per persona	Suppl. singola
31.05.19 – 14.06.19	€ 750,00	€ 230,00

LA QUOTA COMPRENDE:

Trasferimento in Pullman Granturismo PAVIA
Sistemazione in camera doppia
Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1ª colazione dell'ultimo)
Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
Accoglienza con drink di benvenuto
Assicurazione medica
Garanzia Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE:

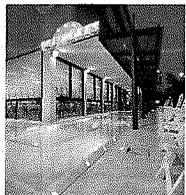
manca, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI

RICCIONE

HOTEL DE LONDRES 3*

L'hotel De Londres, si affaccia al Viale Dante, in una posizione tranquilla a soli 50 metri dal mare.



Ogni camera dell'hotel De Londres 3 stelle a Riccione è dotata di: un comodo collegamento adsl wifi, servizi privati con box doccia e asciugacapelli, telefono diretto, balcone, connessione wireless gratuita, tv, cassetta di sicurezza, aria condizionata a richiesta. Al ristorante dell'hotel De Londres 3 stelle di Riccione potrete godere di un'ottima cucina direttamente gestita dai proprietari e curata nei minimi dettagli. Dalla mattina alla sera il ristorante offrirà stuzzicanti proposte che lo chef trasformerà in

ottimi buffet oppure in deliziose portate servite direttamente al tavolo. Ogni giorno saranno presenti varie pietanze dalla prima colazione al pranzo dove potrete gustare sempre fresche proposte estive, pesce compreso e tipicità romagnole. A tutti i turisti che avranno il piacere di soggiornare presso l'hotel De



Londres di Riccione è riservato un angolo dedicato al relax con piscina riscaldata; l'area con la piscina dispone anche di idromassaggio accessibile a tutti i clienti dell'hotel De Londres.

	Quota per persona	Suppl. singola
08.06.19 – 15.06.19	€ 500,00	€ 100,00
	Quota per persona	Suppl. singola
01.09.19 – 08.09.19	€ 520,00	€ 100,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimento in Pullman Granturismo PAVIA
- Sistemazione in camera doppia
- Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1^ colazione dell'ultima)
- Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
- | Accoglienza con drink di benvenuto
- Servizio Spiaggia (1 ombrellone + 2 lettini a camera doppia)
- | Assicurazione medica
- | Garanzia Annullamento

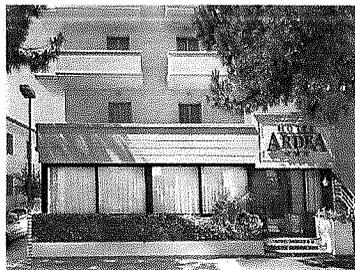
LA QUOTA NON COMPRENDE: mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI

RICCIONE

HOTEL ARDEA 3*

All'hotel Ardea 3 stelle di Riccione è dotato di piscina e idromassaggio ed è situato a pochi passi dal mare, in una zona tranquilla ed ombreggiata vicino al lungomare di Riccione. La ricca prima colazione offerta dal nostro hotel propone una vasta scelta di prodotti dolci e salati. E' dotato di tantissimi servizi per rendere più confortevole la vostra vacanza. All'interno delle camere troverete: aria condizionata, bagno privato con asciugacapelli e box doccia, cassette di sicurezza, Tv lcd o LED, collegamento Wi-fi illimitato e



gratuito, telefono diretto, balcone. Il nostro hotel con ristorante vi farà assaggiare la tipica cucina romagnola, curata nei minimi particolari. La prima colazione è a buffet (dolce e salato) e la cucina, curata direttamente dai proprietari, è di prima qualità. Il nostro hotel 3 stelle è dotato di solarium e garantisce momenti di assoluto relax a bordo piscina. La piscina riscaldata vi permette di fare una nuotata rigenerante a qualsiasi ora del giorno e vi regala sensazioni di benessere grazie all'angolo idromassaggio.

	Quota per persona	Suppl. singola
08.06.19 – 22.06.19	€ 800,00	€ 200,00
	Quota per persona	Suppl. singola
27.08.19 – 10.09.19	€ 865,00	€ 200,00

LA QUOTA COMPRENDE:

Trasferimento in Pullman Granturismo PAVIA
Sistemazione in camera doppia
Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1^ colazione dell'ultimo)
Bevande ai pasti (1/4 di vino + 1/2 acqua)
Accoglienza con drink di benvenuto
Servizio Spiaggia (1 ombrellone + 2 lettini a camera doppia)
Assicurazione medica
Garanzia Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE: mance, eventuale tassa di soggiorno e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"

PARTENZA GARANTITA MINIMO 10 PARTECIPANTI



PROGRAMMA:

18 Settembre 2019:

Ritrovo dei partecipanti e partenza in Bus. Soste lungo il percorso. Arrivo a Firenze. Incontro con la guida e breve tappa nella parte alta della città percorrendo il famoso viale dei colli fino a raggiungere il **Piazzale Michelangiolo**, ritenuto il punto più suggestivo che offre un celebre panorama sulla città. **Pranzo in ristorante con menu tipico.** Nel pomeriggio Incontro con la guida ed inizio delle visite a Firenze. si raggiunge il centro città con una panoramica della **Basilica di Santa Maria del Fiore**. Imponente ed inconfondibile sorge isolato, a destra della cattedrale il famoso **Campanile di Giotto**, celebre per la snellezza della gotica architettura, l'eleganza del rivestimento policromo e la ricchezza della decorazione plastica. Arrivo in **Piazza della Signoria**, cuore storico di Firenze. Si continua con la passeggiata fino al **Ponte Vecchio**, il più antico e conosciuto della città fu l'unico ad essere risparmiato dalle distruzioni della ritirata tedesca dell'agosto 1944. Tempo libero a disposizione nel centro storico di Firenze. In serata, trasferimento per la sistemazione in hotel nei dintorni di Firenze.

19 Settembre 2019:

prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita della **Galleria degli Uffizi**, forse la più importante galleria d'arte in Italia ed il più antico museo dell'Europa moderna. Nata sul finire del '500 per accogliere una raccolta di sculture e dipinti del Granduca Francesco I, fu successivamente ampliata grazie al costante interessamento dei Medici. **Pranzo in ristorante con menu tipico.** Nel pomeriggio tempo libero a disposizione. Ad orario convenuto, partenza per il rientro, arrivo in serata alle proprie sedi.

QUOTA PARTECIPAZIONE € 275,00

Suppl. singola € 35,00

LA QUOTA COMPRENDE: Trasporto in pullman Gran Turismo da Pavia; Sistemazione in hotel 3 / 4 stelle nei dintorni di Firenze; Trattamento pensione completa dal pranzo del 18/09 al pranzo del 19/09; Prima colazione a buffet; Bevande ai pasti (Vino ed Acqua minerale); Pasti con menu tipici della gastronomia regionale; Servizio guida per tutte le visite, come da programma

LA QUOTA NON COMPRENDE tassa di soggiorno, ingressi a pagamento, quanto non indicato ne LA QUOTA COMPRENDE
Partenza garantita minimo 10 partecipanti