

Gita Sociale

hotel e benessere



Sabato 23 Marzo

Domenica 24 Marzo



Sabato

■ Ore 09.00 Ritrovo presso parcheggio Palazzetto dello Sport-Via della Pianta (SP) e partenza con destinazione Pisa (Terme di Casciana);

■ Arrivo e sistemazione in Hotel cat. 3 stelle;

■ Sistemazione in camere riservate;

■ Ingresso alle piscine termali: La grande piscina **termale esterna** è ricca delle più prodigiose tecnologie che permettono di trascorrere l'intera giornata alternando immersioni, al piacere di sdraiarsi sulla morbida erba del parco che la circonda. 500 metri quadri di acqua termale continuamente rinnovata e la sua profondità costante di 1,30 metri sono il luogo ideale per rilassarsi completamente o semplicemente per abbronzarsi distesi su comodi lettini. Una vera e propria **balneoterapia** che insieme alla possibilità di godere di un **ambiente rilassante** riesce a creare un rapporto migliore con il proprio corpo e la propria mente.

■ Pranzo libero;

■ Nel pomeriggio possibilità di trattamenti a prezzi riservati;

■ Al termine rientro in hotel;

■ Cena e serata danzante (musica latino/americana e revival);

Domenica

■ Prima Colazione in Hotel;

■ Ingresso alle piscine termali;

■ Intera mattinata dedicata al relax;

■ Possibilità di trattamenti a prezzi riservati;

■ Light lunch presso l'Hotel

(piatto unico con degustazione vino);

■ Tardo pomeriggio sistemazione e rientro per La Spezia.

NOTA IMPORTANTE.- In loco potranno essere richiesti trattamenti supplementari, offerti dal Centro a tariffe agevolate. Il soggiorno nel Centro Benessere garantisce il completo relax facendosi coccolare con i numerosi trattamenti viso e corpo come maschere al fango, peeling trattamenti anti-età, trattamenti anti-cellulite, massaggi shiatsu, sauna, bagno turco, solarium, ed altro ancora, consigliati ed effettuati da personale altamente qualificato.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

iscritti CRAL € 120,00

esterni € 150,00

Comprendiva di: viaggio in pullman g.t., sistemazione in hotel 3 stelle con trattamento di pensione completa, ingresso alle piscine termali, assicurazione medico- bagaglio.

Per informazioni ed adesioni

Entro e non oltre la data del 01 Marzo 2012

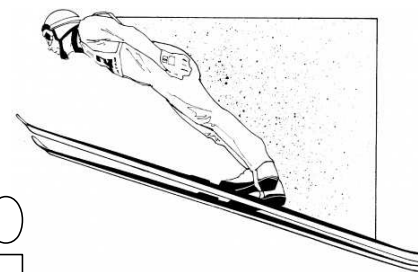


GITE CRAL 2013



PRATO NEVOSO

FUN FOR RELAX



Venerdì
25
Gennaio

Giornata Bianca
stagione 2013

Inizia
La bella stagione



Ore 04.00 Ritrovo c/o Area Decathlon (Santo Stefano Magra)

Ore 04.30 Partenza

Ore 16.30- 17.00 Ritrovo e partenza per La Spezia

Iscritti CRAL € 40,00

esterni € 65,00

non sciatori € 35,00

- Sistemazione A/R in pullman G.T.
- Skipass giornaliero
- Tasse, Quota iscrizione, Assicurazione

Adesioni / consegna quote partecipazione

Entro Lunedì 21 Gennaio 2013

Per info e prenotazioni Andrea Bruzzese (0187.281929 366.6610919)



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

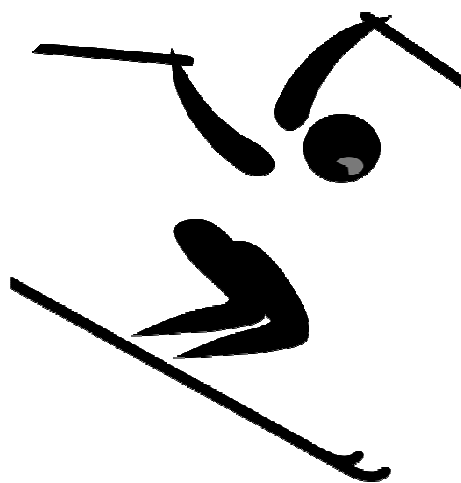
**DOLOMITI
SUPERSKI**
wonderful times

KRONPLATZ
PLAN DE CORONES

**Weekend
Dolomiti MITICO**

dal 03 al 06 Marzo

3 notti – 4 giorni



Plan de Corones – la montagna per gente attiva

La zona del Plan de Corones risponde alle diverse esigenze di tutti. Posticini tranquilli per ritrarsi nell'aria salubre e nel paesaggio innevato - innumerevoli possibilità per chi voglia riportare a casa impressioni nuove, come per chi cerca soltanto tranquillità - per gli sportivi, che amano vacanze attive e l'avventura - per gli amanti dell'arte, che vogliono indagare nella multiforme storia di questa terra di castelli, chiese, dimore e masi - per gli amanti della natura, che possono scoprire zone incontaminate.

Il Plan de Corones non è solamente l'ideale montagna sciistica dell'Alto Adige, ma anche la più moderna. **116 chilometri di piste e 32 impianti di risalita d'ultima generazione** garantiscono un fantastico divertimento sulle piste. E affinché non dobbiate preoccuparvi che arrivati ai 2.275 m della cima di Plan de Corones non vi manchi qualcosa, diversi **centri di noleggio sci attrezzatissimi** vi aspettano. Sci, scarponi da sci e gli ultimissimi modelli di caschi sono facilmente noleggiabili e rendono la vostra vacanza ancor più bella.

Centro fondo & Biathlon Arena Alto Adige

Anterselva, ai piedi dei „tremila“ nel parco Vedrette di Ries-Aurino, può considerarsi la mecca del **biathlon** e dello **sci di fondo**. L'amante dello sci di fondo può sbizzarrirsi e al contempo godere di un paesaggio invernale sicuramente unico al mondo.

Slittare

Nei dintorni del Plan de Corones potete trovare numerose e fantastiche piste di slittino. Si sale a piedi, si scende a bordo della slitta ma niente paura, il vostro Graukäse, il tè al rum oppure il vostro tagliere di **speck** vi aspettano in una delle numerose **baite** o in uno dei ristoranti in quota. Da non perdere assolutamente la discesa in slitta durante le notti di luna piena!

Informazione utile: Le piste da slittino "Korer" e "Cianross" sono collegate al sistema di impianti di risalita del Plan de Corones. I punti di partenza di entrambe le piste si raggiungono con la cabinovia Korer (Brunico/Riscone) oppure Cianross (San Vigilio di Marebbe) e possono essere utilizzate con lo **skipass** del Plan de Corones. E' possibile slittare in **notturna** e con luce artificiale su queste piste da slittino.

Ciaspolate nella neve incontaminata

Le nostre montagne sono anche zone ideali per lo **scialpinismo** e le **escursioni con le racchette da neve** - è lo stesso se desiderate avvicinarvi allo scialpinismo e volete provare a muovervi nell'inviolata neve polverosa o se la preferite più consistente. Un piccolo attraversamento passando il confine dalla Val Casies a Villgraten o da Rasun in Valle d'Anterselva in quella di Defreggen oppure un tour nelle **Dolomiti**, il patrimonio naturale dell'UNESCO è un'esperienza spettacolare.

Gasthof – Albergo - Restaurant

L'albergo è situato presso Nove Case di Rasun. Poco distante, la statale della Val Pusteria porta in breve tempo nella pittoresca Valle d'Anterselva e anche al famoso centro sciistico del PLAN di CORONES (distanza in macchina 7 min.).

Collegamento diretto con la pista ciclabile della Val Pusteria; escursioni, gite, visite ai musei, numerose opportunità sportive, giri in moto, cultura, relax e avventura, l'albergo è un ottimo punto di partenza per ogni attività. Ognuna delle stanze è fornita di bagno (vasca o piatto doccia, WC, bidet, fon), TV e balcone. Circondati da infinite montagne si trascorrerà una bellissima vacanza in un ambiente semplice e confortevole, con un'atmosfera intima e familiare.

QUOTE PARTECIPAZIONE

comprensiva di:

- Hotel con trattamento di mezza pensione (bevande escluse),
- Sistemazione in camere doppie, triple o quaduple con bagno,
- Skipass Dolomiti Superski,
- Viaggio in pullman G.T.

	ADULTO € 453,00	ADULTO € 378,00
ESTERNI	BAMBINO € 250,00 (da 4 a 10 anni-nati dopo il 01/12/2004)*	BAMBINO € 175,00 (da 4 a 10 anni-nati dopo il 01/12/2004)*
	RAGAZZO € 350,00 (da 10 a 16 anni-nati dopo il 01/12/1996)	RAGAZZO € 275,00 (da 10 a 16 anni-nati dopo il 01/12/1996)
	SENIOR € 435,00 (nati prima del 01/12/1947)	SENIOR € 360,00 (nati prima del 01/12/1947)
	NON SCIATORE € 269,00	NON SCIATORE € 194,00

* Necessaria la presenza di accompagnatore adulto

POSSIBILITA' DI RATEIZZAZIONE CON ADDEBITO IN BUSTA PAGA

PRE-ADESIONI ENTRO E NON OLTRE GIOVEDI 31 GENNAIO