

## DOPO L'ENORME SUCCESSO DELLA PRECEDENTE EDIZIONE

**AIDAP e ADPB**

ti invitano a partecipare

## alla nuova "CROCIERA SALUTARE"

Un programma educativo moderno, scientificamente provato  
e ulteriormente aggiornato per migliorare la propria salute

**dal 6 al 13 Maggio 2013**



Lo stress della vita quotidiana, la diffusione di scorretti stili nutrizionali e la sedentarietà pongono problemi sempre più gravi di obesità e malattie correlate, insoddisfazione per il proprio aspetto fisico, disagio psicologico.

Spesso i media pubblicizzano l'offerta di programmi miracolistici e diete alla moda che illudono, espongono ad insuccessi, mortificano l'autostima o peggio ancora nuocciono alla salute.

**Per offrire un'alternativa di successo l'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso della Provincia di Brescia (AIDAP) e l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB) ripropongono una "crociera salutare" per poter imparare ad alimentarsi correttamente e vivere uno stile di vita attivo!**

Medici esperti e personale qualificato attuano a bordo un programma dietetico-comportamentale complessivo per migliorare la salute e iniziare ad affrontare la gestione del peso e la cura del diabete in modo vincente. La formula di successo prevede il coinvolgimento attivo dei partecipanti in un'esperienza collettiva che consente di imparare con facilità e soddisfazione.

Il tutto nell'eccellenza di una grande nave da crociera come COSTA FAVOLOSA!

**Un'occasione PER TUTTI per migliorarsi senza rinunciare al divertimento, in compagnia e in totale relax!**

**PER L'ORGANIZZAZIONE TECNICA DEL VIAGGIO CI SIAMO RIVOLTI A CALDANA INTERNATIONAL TOURS.**  
(dettagli e costi in seconda pagina)

## IL PROGRAMMA SALUTE INCLUDE:

- **6 conferenze di aggiornamento scientifico su:** alimentazione, esercizio fisico, diabete, come perdere e come mantenere il peso
- Apprendimento di **dieta personalizzata**
- Apprendimento del **calcolo delle calorie** con consumo di pasti a contenuto calorico noto al ristorante
- **Escursioni salutistiche in tutti i porti e con tratti da percorrere a piedi** mentre si apprezzano le bellezze storiche, artistiche e paesaggistiche dei vari luoghi visitati (Barcellona, Palma di Maiorca, La Valletta a Malta, Catania, Napoli)
- **Esercizio fisico di gruppo** per stimolare lo stile di vita attivo e piacevole: gioco del contapassi, animazione dedicata, **lezioni di ballo di gruppo**
- Palestra, pista jogging, fitness, sauna (Alcuni servizi aggiuntivi sono a pagamento: sauna, cure estetiche, ecc.)

### LE QUOTE NON COMPREDONO

- 3° e 4° letto adulti € 390
- 3° e 4° letto Ragazzi fino a 18 anni n.c. Gratuiti
- Tasse portuali € 120
- Quote di servizio (da pagare a bordo) € 49
- Trasferimento in bus da Bs - Bg - Mi € 40

### LE QUOTE COMPREDONO

- Prezzo garantito senza alcun supplemento per **prenotazione e saldo entro il 28/02/2013**
- **Assicurazione sanitaria medico - bagaglio**
- Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo, pacchetto bevande (4 vino + 7 acqua)
- Soggiorno nelle cabine prescelte
- PROGRAMMA SALUTE
- Accompagnatori CALDANA INTERNATIONAL

## ORGANIZZAZIONE TECNICA: CALDANA INTERNATIONAL TOURS

### Iscrizioni e prenotazioni

**SALO'** Via San Carlo, 17 tel 0365 520935 fax 0365 21925 easting@caldanainternational.it  
**TOSCOLANO M.** Via D. Caldana, 4 tel 0365 546511 fax 0365 5465804 info@caldanainternational.it



TELEFONICAMENTE presso la sede di TOSCOLANO MADERNO  
 Pagamenti effettuabili tramite: BANCO POSTA, BONIFICO BANCARIO, CARTA DI CREDITO  
 (ulteriori dettagli verranno indicati telefonicamente)

Contattateci per informazioni riguardo l'agenzia piu' vicina a voi.

DATA	PORTO	ARRIVO	PARTENZA
06/05	Savona		17.00
07/05	Barcellona	14.00	19.30
08/05	Palma	09.00	17.00
09/05	....In Navigazione....		
10/05	La Valletta	09.00	18.00
11/05	Catania	08.00	14.00
12/05	Napoli	08.00	14.00
13/05	Savona	10.00	

### PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

CABINA INTERNA DOPPIA	€ 670,00
CABINA ESTERNA DOPPIA	€ 735,00
CABINA ESTERNA CON BALCONE	€ 860,00
SUPPLEMENTO CABINA INTERNA SINGOLA	€ 225,00
SUPPLEMENTO CABINA ESTERNA SINGOLA	€ 255,00
SUPPL. CABINA EST. SING. CON BALCONE	€ 340,00

### L'assicurazione contro

l'annullamento e' facoltativa  
 ma consigliata

Fino a € 800 - € 23

Fino a € 1200 - € 30

Fino a € 1600 - € 38