

AIDAP

Unità operativa di Brescia
(Associazione Italiana Disturbi
dell'Alimentazione e del Peso)
Via Milano 14 – Brescia
Tel. 030 292179
e-mail: aidap.bs@libero .it



(Associazione Diabetici
Della Provincia di Brescia)
Via Galileo Galilei – Brescia
www.associazionediabeticibrescia.it

AIDAP e ADPB
ti invitano a partecipare

CROCIERA SALUTARE

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

dal 28 Giugno al 5 Luglio 2014



Lo stress della vita quotidiana, la diffusione di scorretti stili nutrizionali e la sedentarietà stanno ponendo un problema sempre più grave di salute e di insoddisfazione per il proprio aspetto fisico.

I media pubblicizzano spesso l'offerta di programmi miracolistici e diete incongrue che illudono, espongono ad insuccessi, mortificano l'autostima o peggio ancora nuociono alla salute.

AIDAP e ADPB propongono una vacanza che offre l'opportunità di apprendere le basi per adottare un'alimentazione corretta e uno stile di vita attivo e quindi migliorare la propria salute, guidati da medici esperti e personale qualificato

Un'occasione per tutti per imparare a migliorarsi senza rinunciare al divertimento, in compagnia e in totale relax a bordo di
ROYAL CARIBBEAN - SPLENDOUR OF THE SEAS.



DATA	PORTO	ARRIVO	PARTENZA
28/06	VENEZIA		16,50
29/06	MONTENEGRO	14,00	20,00
30/06	CORFU'	9,00	15,00
01/07	PIREO	12,00	20,30
02/07	MYKONOS	7,00	16,00
03/07	ARGOSTOLI	12,00	19,00
04/07	NAVIGAZIONE	-	-
05/07	VENEZIA	6,45	

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**
- ~ **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 (Montenegro, Corfù, Atene, Mykonos, Argostoli)
- ~ **Esercizio fisico di gruppo** per stimolare lo stile di vita attivo e piacevole: gioco del contapassi, **lezioni di ballo di gruppo**
- ~ Palestra, pista jogging, fitness, sauna (Alcuni servizi aggiuntivi sono a pagamento: sauna, cure estetiche, ecc.)

LE QUOTE COMPRENDONO

- ~ Prezzo garantito senza alcun supplemento per **prenotazione e saldo entro il 30-04-2014**
- ~ Assicurazione medico bagaglio + annullamento
- ~ Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- ~ Soggiorno nelle cabine prescelte
- ~ Accompagnatore

LE QUOTE NON COMPRENDONO:

- ~ 3° e 4° letto ragazzi fino a 12 anni n.c. **GRATUITO**
- ~ 3° e 4° letto cabina interna **€ 470,00**
- ~ 3° e 4° letto cabina con balcone **€ 840,00**
- ~ Tasse portuali **€ 187,00**
- ~ Quote di servizio (da pagare a bordo) **€ 64,00**
- ~ Trasferimento in bus su richiesta **€ 35,00**
- ~ Programma salute (da pagare all'accompagnatore) **€ 110,00**

PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

CABINA INTERNA DOPPIA	670,00 €
CABINA ESTERNA DOPPIA	910,00 €
CABINA ESTERNA CON BALCONE	970,00 €
SUPPLEMENTO CABINA INTERNA SINGOLA	530,00 €
SUPPLEMENTO CABINA ESTERNA SINGOLA	730,00 €
SUPPLEMENTO CABINA BALCONE SINGOLA	780,00 €



ORGANIZZAZIONE TECNICA: CALDANA INTERNATIONAL TOURS

Iscrizioni e prenotazioni

SALÒ
TOSCOLANO M.

Via San Carlo, 17
Via D. Caldana, 4

tel 0365 520935 fax 0365 21925 easting@caldanainternational.it
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 più vicina a voi.