



**HOTEL AIRONE**  
del Parco & delle Terme

## Diet Week / Remise en Forme (6 notti)



Percorsi detossinanti, alimentazione sana ed equilibrata, trattamenti benessere, attività fisica. Alle Terme San Giovanni e all'Hotel Airone per ritrovare il proprio equilibrio attraverso un soggiorno esperienziale legato alla cultura olistica, seguiti da personale altamente qualificato.

**Durata: 1 settimana (6 notti)**

Check-in: domenica

Check-out: sabato

*I laboratori con la dietista, le escursioni di Nordic Walking, le sedute di pilates e i trattamenti benessere sono previsti nella mattinata, ma potranno subire modifiche in base alle necessità degli operatori o dei clienti. Sarà compito delle Terme San Giovanni recuperare la disponibilità degli operatori, concordare con loro il piano settimanale e comunicarlo al cliente.*

**DOMENICA:** arrivo in hotel, accoglienza, aperitivo di benvenuto, cena

## **LUNEDÌ**

- colazione leggera
- check-up iniziale, valutazioni abitudini alimentari, stato di salute, antropometrica. Costituzione gruppi max 10/15 persone
- escursione Nordic Walking
- 1° trattamento benessere (90')
- pranzo leggero
- pomeriggio libero
- cena programmata dalla dietista

## **MARTEDÌ**

- colazione
- pilates
- "Cosa significa mangiare in modo sano", lavoro di gruppo
- trattamento benessere (90')
- pranzo programmato dalla dietista
- pomeriggio libero
- cena programmata dalla dietista

## **MERCOLEDÌ**

- colazione
- escursione Nordic Walking
- trattamento benessere (90')
- pranzo insieme
- pomeriggio libero
- cena programmata dalla dietista

## **GIOVEDÌ**

- colazione
- pilates
- "I diversi significati del cibo, aspetti psicologici"
- trattamento benessere (90')
- pranzo insieme
- pomeriggio libero
- cena programmata dalla dietista

## **VENERDÌ**

- colazione
- escursione Nordic Walking
- trattamento benessere (90')
- colloquio individuale, valutazione percorso educazione alimentare, rilascio cartella alimentare personalizzata
- pranzo insieme
- pomeriggio libero
- cena programmata dalla dietista

## **SABATO**

- colazione
- check-out

## **COSTI**

- Fino al 10/06 e dal 10/09: € 1.060,00
- Dall'11/06 al 08/07 e dal 03/09 al 09/09: € 1.240,00
- Dal 09/07 al 05/08 e dal 27/08 al 02/09: € 1.390,00
- Dal 06/08 al 26/08: € 1.600,00

Supplemento camera doppia uso singola: + 30%

Supplemento pranzo con menu dietista: € 15,00

## **Il programma “Diet Week / Remise en Forme” include:**

- Kit benessere personalizzato all'arrivo in camera
- Sistemazione in camera doppia Classic per 6 notti
- Trattamento di Mezza Pensione
- Menù Personalizzato secondo le indicazioni della Dietista