



WEEKEND energia, YOGA E TERME

(per tutti, anche principianti assoluti)

Recensioni dei partecipanti raccolte a campione
negli ultimi 8 anni :



Fulvio S dice: "yoga e terme ... Formula vincente !!"

Daniela D. dice: "Grazie a te Gianna per la capacità che hai di fare gruppo con dolcezza, voce speciale e arte nello yoga. Sono stata bene e magari ci rivedremo per un prossimo incontro . Ti abbraccio. Om shanti".

Monica P dice: "Mi sono trasferita in provincia di Verbania e finalmente sono riuscita ad andare alle terme di Premia e quale occasione migliore abbinandoci anche un po' di yoga. Il weekend organizzato dalla cara Gianna, chiamato YOGA E TERME, è stato quello che ci voleva per purificare la mente e il corpo. Ottima organizzazione delle varie attività e nella scelta dell'albergo Del Ponte, dove abbiamo pernottato. Consiglio vivamente quest'esperienza di due giorni a chi vuole dedicare un po' di tempo a se stesso rigenerandosi."

Vera S dice: "La mia recensione per il week end terme e yoga e per il meraviglioso percorso che ho iniziato grazie a Gianna. Fermarsi ad ascoltare il nostro respiro, riordinare pensieri ed emozioni, cambiare le

nostre prospettive ed aprire il cuore al futuro ..."

Daniela G dice: "Il weekend che abbiamo passato insieme a Gianna è stato un dono di gioia e lavoro sottile. Ci siamo rilassate ed è stato fantastico immergerci nell'acqua calda dopo il lavoro yoga... Nella struttura che ci ha ospitate ci siamo trovate benissimo, sono amorevoli e la cucina è deliziosa ...che mangiate!!".

Ogni mese

a **PREMIA** (PROVINCIA DI VERBANIA)

Costo per adulti euro 165 a persona (minimo 4persone)

Per info contatta: GIANNA cell. +39/3334054767

WWW.SUFITRAVEL.IT



WEEKEND YOGA E TERME insieme a GIANNA TODISCO

maestra yoga dal 1996

(ATTIVITA' PROFESSIONALE DISCIPLINATA AI SENSI DELLA L. 14 gennaio 2013, n. 4(G.U. n. 22 del 26.01.201).

Ho iniziato a praticare Yoga nel 1990 e, sino al 1997.

Dal 1997 sono **insegnante di Hatha Yoga** ("Scuola per Insegnanti Yoga del maestro Carlo Patrian" di Milano). Dal 2008 sono **insegnante di Power Yoga** ("Scuola per Insegnanti di Power Yoga di Roberto Bocchi" , master trainer del FBI-Fitness Best Innovation: www.fbiteam.it - www.robortobocchi.com) di Torino. Dal 2008 sono Leader della Risata (**Insegnante di Yoga della Risata**, Organizzazione internazionale "Dr. Kataria School of Laughter Yoga www.laughteryoga.org). Dal 2009 sono **insegnante di Yoga Ratna** ("Scuola per Insegnanti Yoga Ratna della maestra Gabriella Cella Al Chamali" www.yogaratna.it di Piacenza).

Dal 1997 sono allieva del maestro Thanavaro (www.amitaluceinfinita.it) che seguo nella meditazione Vipassana.

Ho iniziato a lavorare nel 1996 insegnando (come istruttore Fisd - Federazione italiana sport disabili) ad allievi disabili mentali presso l'Associazione Sportiva Ticino Handicap di Cuggiono (Milano). In quegli anni ho anche insegnato ad un gruppo di bambini dai 5 ai 9 anni. Dal 2003 ad oggi pratico yoga con i miei amici/allievi nell'area del Verbano Cusio Ossola.

Sono membro della Yoga Associazione Nazionale Insegnanti (YANI - www.insegnantiyoga.it).

Altro e referenze:

- **Articolo "Tra cielo e terra" con recensione su mia attivita'**, apparso sullo "YOGA JOURNAL" del mese di ottobre 2008.

Altre conoscenze (primo livello)

- Cromoterapia (www.the-colors.ch)
- Cristalloterapia (www.mariagraziacella.it)
- Massaggio ayurvedico (www.yogaratna.it e c/o Enaip Omegna)

Lingue: Inglese: buono parlato e scritto

ALTRO: Nel 2009 ho pubblicato il libro "**Incantevoli donne del Cairo**" con Maremmi Editori Firenze

IN MACCHINA: DA TORINO: autostrada A4 direzione Milano; raccordo con la A26; direzione Sempione; confine di stato uscita; Crodo valle Formazza.

DA MILANO autostrada A8; poi prendere la A26 direzione Sempione; confine di stato; uscita Crodo valle Formazza. Proseguire fino alla località Premia, frazione Piedilago. L'hotel si trova sulla strada statale, sulla vostra destra.

Dalla Svizzera Italiana/area Lago Maggiore-Locarno: passando dalle Cento Valli percorrerete una strada di circa 60 km (da Locarno). A chi non piacesse questa strada, l'alternativa è arrivare a Gravellona Toce, passando da Verbania, e da lì imboccare la superstrada fino a Crodo e poi seguire per Premia.

WWW.SUFITRAVEL.IT

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – reperibili da lunedì a sabato: +39/3334054767 dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 21. - Domenica dalle 9 alle 21 – info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



Programma del weekend

SABATO

- dalle 14 alle 15. Arrivo e sistemazione presso l'hotel DEL PONTE.
- Ore 15.30. Incontro dei partecipanti nella hall dell'albergo e trasferimento con i propri mezzi presso lo stabilimento termale (2 km dall'albergo). Sistemazione delle proprie cose negli appositi ricoveri presso gli spogliatoi.
- Ore 16. Accesso all'Area Wellness: la giornata odierna è dedicata ad un profondo rilassamento e purificazione attraverso un silenzioso "percorso benessere".
- Dalle ore 18.00 alle ore 18.30: Uscita dall'Area Wellness e tempo per asciugarsi e prepararsi.
- Dalle 18.30 (circa) alle 19.30: Pranayama preparatorio e Yoga Nidra con meditazione guidata.
- Ore 19.30. Termine pratica, raccogliamo le nostre cose e trasferimento con i propri mezzi presso l'albergo del Ponte.
- Ore 20.00: allegra e abbondante cena tutti insieme; pernottamento. Fine giornata.



DOMENICA

- Appena svegli, prima della colazione, praticare per proprio conto nella propria camera, la tecnica di Pranayama proposta il giorno prima dall'insegnante oppure, solo per chi si sente, tempo e clima permettendo (in caso di pioggia non praticheremo), appuntamento ore 7.30 per recarci in un'area esterna per la Meditazione "Camminata".
- Ore 8.00: colazione in albergo e tempo libero.
- Ore 8.45 Incontro dei partecipanti nella hall dell'albergo e trasferimento allo stabilimento termale.
- Dalle 9.15 (circa) alle 10.45: Pratica Yoga con sequenza di Asana.
- Dalle 11 (circa): relax nelle vasche interne dello stabilimento termale. Uscita massima ore 13.00
- Dalle 13 alle 13.30 fine terme del sabato: spogliatoi, riprendiamo le nostre cose.
- Ore 13.35. Rientro in hotel per pranzo.
- (primavera-estate) Dopo pranzo: passeggiata alla scoperta degli ORRIDI DI URIEZZO lungo un sentiero comodo e praticabile da chiunque.



Rientro a casa dalle ore 18.00 circa.

WWW.SUFITRAVEL.IT

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – reperibili da lunedì a sabato: +39/3334054767 dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 21. - Domenica dalle 9 alle 21 – info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



Portare abiti comodi, scarpe da trekking o da ginnastica per la passeggiata agli Orridi, materassino per la pratica yoga, costume, ciabatte, cuffia e tutto ciò che può esservi comodo per l'uso delle piscine (presso lo stabilimento avremo accappatoio e ciabatte comprese). Ricordiamo che nelle docce degli spogliatoi dello Stabilimento, vi è un erogatore di shampoo doccia.

Sistemazione in camera: sono disponibili camere triple, una quadrupla, doppie, sarà quindi possibile che alcuni di noi dovranno pernottare con altre persone. Sono anche disponibili appartamenti piccoli e grandi se voleste invitare amici e familiari a partecipare. **Non è obbligatoria la pratica: mentre voi praticate yoga, i vostri cari possono divertirsi nelle piscine delle terme. Sono benvenuti tutti i vostri cari o gli amici, per formare un gruppo allegro e goderci due giornate insieme!** Singola su richiesta, se disponibile. Per il weekend yoga, i bimbi dai 3 agli 11 anni pagano euro 62. I bimbi da 0 a 3 anni n.c. non pagano, sono gratuiti.

Costo per adulti (bambini su richiesta): euro 165 a persona (base 4 persone)

Il prezzo comprende:

- Soggiorno in camera doppia/tripla/quadrupla a seconda della necessità e richiesta.
- Pensione completa: cena, prima colazione, pranzo, bevande incluse ai pasti secondo offerta della casa. **Precisazione:** *nella cena e pranzo sono compresi una porzione di primo piatto, secondo piatto con contorno e dolce, con la possibilità di scelta a seconda del menu del giorno. Nelle bevande ai pasti vi è acqua naturale e gasata con vino della casa e caffè. Qualsiasi altra richiesta, bis dei piatti, assaggi vari, altre bevande (bibite, vino in bottiglia o amari, ad esempio), sono necessariamente da pagare a parte direttamente a fine soggiorno presso la reception.*
- Presso lo TERME: ingresso per 2 ore il sabato all'Area Wellness e 2 ore la domenica 2 ore nelle Piscine Termali, accappatoi e ciabatte in uso presso le Terme inclusi nel prezzo del pacchetto, uso della Sala convegni per la pratica dello yoga.
- Seminario yoga come da programma.

Il prezzo non comprende:

- Pasti e bevande non indicati nel COMPRENDE.
- assicurazione medica bagaglio e annullamento, su Vostra richiesta, euro 20 (età 18/64 anni, per età diverse va verificata la quotazione);
- tutto ciò che non è indicato nel comprende;
- extra personali e viaggio fino a Premia.

Eventuali variazioni soggettive sono certamente possibili: richiedile ti aggiorneremo il prezzo (ad esempio: domenica più lunga alle terme senza pranzo in hotel).

Il programma potrebbe subire leggere variazioni per necessità organizzative.

ORGANIZZAZIONE TECNICA: SUFI TRAVEL

WWW.SUFITRAVEL.IT

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – reperibili da lunedì a sabato: +39/3334054767 dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 21. - Domenica dalle 9 alle 21 – info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



La località: PREMIA

(in provincia di Verbania)



"Dall'angolo di confluenza del Devero colla Toce, sotto Baceno, ha principio il territorio di Premia, il più ampio di valle Antigorio, che si estende sino a Foppiano con un percorso di dodici chilometri" così il De Maurizi, parroco di Premia e storico Ossolano ne identificava l'estensione lungo il percorso della Toce.

Il comune confina, da est ed in senso orario, con la Confederazione Elvetica (Canton Ticino), con il Comune di Montecrestese, con il Comune di Crodo, con quello di Baceno e di Formazza.

Il topomimo "Premia" potrebbe trarre l'origine dal latino "proedium" ovvero fondo rustico, podere oppure da "Primitiae-Premittiae" sempre sincopato in Prèm. Questa seconda ipotesi potrebbe essere supportata dal fatto che Premia fu la culla dei De Rodis, valvassori del Sacro Romano Impero e decimatori dei Vescovi-Conti di Novara.

La tradizione vorrebbe che una frazione denominata "Premia" sorgesse tra Pioda e Rozzaro, sopra la vecchia mulattiera, e fosse stata seppellita da una frana.

Detta località è ancora oggi chiamata dalla popolazione "in Prèm" e durante gli scavi di realizzazione del campo sportivo sono state rinvenute delle tombe romane databili all'età Augustea ed un mulino a mano d'epoca pre-romana.

Premia conta ben 14 frazioni dislocate per lo più sul fondovalle, lungo la strada Statale o poco discoste sulla china della valle. Al comune di Premia vennero aggregati, nel 1928, il comune di Salecchio (Saley) situato a quota 1316 m. e che aveva, al momento dell'aggregazione, una popolazione di 80 abitanti ed il comune di Agaro (Agher) situato a quota 1561 m., in una valle pensile laterale alla valle del Devero, e che aveva al momento dell'aggregazione una popolazione di 85 abitanti.

In entrambi i comuni la parlata era il Walser, antica lingua di origine germanica che se da una parte serviva da collante tra i vari gruppi, dall'altra rendeva difficoltosa la comunicazione con gli abitanti del fondovalle e l'utilizzo sia dei servizi civili che religiosi (parroco, medico, ecc.).

La parlata, con le giovani generazioni, si estinse anche per un falso senso di affrancazione da una situazione di marginalità e di diversità.

Il territorio di Premia era suddiviso in cinque parrocchie. Alla parrocchia di San Gaudenzio di Baceno fanno capo le frazioni di Maieso, Uriezzo, Pioda, Rozzaro, Ausone; Alla parrocchia di San Michele di Premia, che venne separata da Baceno nel 1750, fanno capo le frazioni Piazza, Piedilago, Cristo, Cagiono ed il Capoluogo; La parrocchia dei SS Rocco e Francesco di Crego, separatasi da quella di S. Stefano di Crodo nel 1851 e attualmente in reggenza al parroco di San Michele di Premia; All parrocchia di S. Rocco di Premia istituita nel 1556 per separazione dalla matrice di Baceno fanno capo le frazioni Cadarese, San Rocco, Passo, Rivasco, Chioso. La parrocchia di Salecchio, istituita nel 1727 per separazione dalla matrice san Gaudenzio di Baceno e attualmente in reggenza al parroco di San Rocco.

WWW.SUFITRAVEL.IT



Gli orridi di Uriezzo



Gli Orridi di Uriezzo sono profonde gole scavate dall'opera di erosione dei torrenti che scorrevano sotto il ghiacciaio che un tempo occupava l'intera valle Formazza.

Oggi asciutte e quindi comodamente visitabili, costituiscono probabilmente la rappresentazione più fedele dell'ancestrale modellamento di questo territorio, straordinariamente ricco di testimonianze di storia geologica, affascinanti e uniche nel loro genere.

Orridi (Baceno, Arvera, S. Lucia, Balmasurda, Silogno), caldaie (quelle di Croveo), marmitte (per esempio, le "Marmitte dei Giganti" di Verampio) e forre (per esempio, la gola di Balmafredda) creano ambienti misteriosi che accolgono il visitatore nelle viscere della terra.

La principale peculiarità che contraddistingue gli Orridi di Uriezzo è che, non essendovi oggi più acqua che percorre queste strette e profonde incisioni nella roccia, è possibile camminare all'interno di tre di esse (una

quarta è difficilmente accessibile e termina con un salto in un torrente).

L'ambiente più spettacolare è senz'altro quello dell'Orrido Sud, lungo circa 200 m. e profondo da 20 a 30 m., chiamato dagli abitanti del luogo "Tomba d'Uriezzo". Pannelli esplicativi e scale di ferro guidano la visita.

Il fondo roccioso non è sempre visibile, in quanto spesso è coperto da uno strato di terriccio e di materiale alluvionale.

Un altro elemento di notevole interesse è rappresentato dal complesso ecosistema presente: si possono infatti facilmente osservare varie specie vegetali, in particolare muschi e felci, in grado di adattarsi a queste difficili condizioni ambientali.

L'albergo



L' Hotel si trova a Premia in località Piedilago a due passi dalle nuove Terme di Premia, nelle bellissime e verdi Valle Antigorio e Formazza. Facilmente raggiungibile dall' uscita autostradale di Crodo (dista circa un'ora dall'aeroporto internazionale di

Malpensa), vi aspetta per accogliervi in un ambiente sereno e tranquillo a contatto con la natura per una rilassante vacanza o week-end.

Al Ristorante del nostro albergo inoltre potrete gustare un'accurata cucina casalinga composta da piatti tipici locali preparati con prodotti genuini e originali della zona montana.

Siamo ad 1 km dal nuovo e moderno centro termale di Premia

WWW.SUFITRAVEL.IT

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – reperibili da lunedì a sabato: +39/3334054767 dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 21. - Domenica dalle 9 alle 21 – info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



Per la sua posizione strategica è un ottimo punto di partenza per conoscere e ammirare luoghi e paesaggi delle nostre valli. Come la cascata del Toce la più bella imponente d'Europa, i paesi d'origine WALSER Solecchio Formazza ecc.. , l'alta valle Formazza con le sue dighe e la possibilità d'innumerevoli passeggiate di varie difficoltà. Gli "orridi" d'Uriezzo, orridi, caldaie, marmitte e forre create dal ritiro del ghiacciaio creano scenari misteriosi che danno l'impressione di entrare nelle viscere della terra.

Il parco naturale Alpe Devero di grande interesse scientifico in campo mineralogico, il turista può qui ammirare un quadro completo dell'intera flora alpina e gli animali di montagna, camosci, caprioli, cervi, stambecchi, marmotte e molti rapaci.

L'albergo sorge a 1Km dalle nuove Terme di Longia, l'acqua sgorga ad una temperatura di 42,5° ed è quindi da considerarsi ipertermale. Le numerose analisi effettuate hanno stabilito la sua utilità a scopo terapeutico in malattie reumatologica, ortopedica, traumatologica e dermatologica.

La valle offre molte possibilità di praticare molti sport dal kayak, canoa (la sede del kayak club valle d'ossola e presso la nostra struttura), campo da calcio e calcetto con illuminazione, campo da tennis in erba sintetica, palestra di roccia, pista di pattinaggio con ghiaccio artificiale e in estate a rotelle.

Nel periodo invernale e in funzione la pista di fondo di Riale usata dalle più importanti e forti nazionali di sci di fondo come base d'allenamento e negli ultimi anni si sono svolte gare di coppa Europa. Possibilità di sci d'alpinismo, impianti di risalita per sci alpino in Formazza nell'alpe Devero con un ottimo innevamento. In tutto l'anno si svolgono feste e sagre nelle varie zone delle valli dove si può conoscere la vita e le usanze della gente di montagna e acquistare artigianato locale.

Lo Stabilimento Termale

ORARIO DI APERTURA: Sabato e Domenica 9.00 - 19.30

Uscita dalle piscine ore 19.00

BAMBINI nello stabilimento: Bambini da zero a tre anni ingresso gratuito. Bambini da zero a dieci anni obbligo di braccioli da nuoto. Vietato l'accesso ai minori di quattordici anni al percorso flebologico e vasca con lettini idromassaggio e getti d'acqua.

PERCORSO VASCOLARE: il percorso vascolare è costituito da due vasche rettangolari e parallele di circa 6 mt. di lunghezza, per una profondità di 75 cm per la zona fredda (18° C) e 90 cm per la zona calda (36° C). Entrambe le vasche sono dotate di 14 getti idromassaggio. La terapia consiste nel camminare alternativamente in vasche di acqua calda e fredda per una durata media non superiore ai 20 minuti; questo sistema permette di scaricare gli arti inferiori riducendone i gonfiori e la sensazione di pesantezza.

IDROMASSAGGIO: con profondità di cm 102 ed una temperatura dell'acqua di circa 36° con area massaggio ad alta pressione. L'idromassaggio crea un'azione rilassante e distensiva, consentendo relax di nervi e muscoli contribuendo a ridurre lo stato d'ansia e stress. La vasca è attrezzata con:

- 5 lettini a idrogetti
- 2 getti termali
- 8 sedute idromassaggio con getti alla nuca e alle spalle. I getti idromassaggio vengo attivati ciclicamente al fine di consentire ad un maggior numero di clienti il loro utilizzo. L'accesso alla vasca idromassaggio è consentito solamente ai maggiori di 14 anni.

VASCA GINNASTICA: con profondità di 120 cm ed una temperatura dell'acqua di 28° circa. La tipologia della vasca e la temperatura dell'acqua permettono ai nostri ospiti di poter praticare in autonomia esercizi e

WWW.SUFITRAVEL.IT



movimenti per il proprio benessere e forma fisica. Inoltre la vasca ginnastica è ottimale per effettuare corsi di idrofitness.

VASCA NUOTO LIBERO: con profondità variabile tra 135 e 120 cm ed una temperatura dell'acqua di circa 28° circa.

VASCA NUOTO BAMBINI: con profondità di cm 60 ed una temperatura dell'acqua di circa 30° C. è quindi particolarmente adatta ai bambini non ancora in grado di nuotare. In essa vengono organizzati corsi di acquaticità, dove con l'aiuto di giochi e ausili opportuni i più piccoli possono prendere confidenza con l'acqua in assoluta sicurezza.

E' possibile richiedere altri servizi presso lo Stabilimento termale oppure non pranzare alle 14 ma trattenersi presso lo stabilimento termale: tutte le variazioni al programma devono essere segnalate prima di prendervi parte per motivi organizzativi.

Per eventuali massaggi o utilizzo dei servizi del centro benessere, sconto del 10% del prezzo di listino (è obbligatoria la prenotazione di detti servizi, in caso di interesse).

LISTINO PREZZI, TERME DI PREMIA

vedi

<http://www.premiaterme.com/upload/documenti/3/31/316.pdf>

altro

ACCESSO ALLE CURE

Per effettuare le cure a pagamento o in convenzione con SSN è necessario prenotare la visita di avviamento alle cure. Il Centro Termale di Premia Terme è convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale che consente a tutti di fruire di un ciclo convenzionato di terapie termali all'anno, presentando la ricetta del medico di base, del pediatra o dello specialista ASL. Tutti, ad esclusione degli esenti, sono soggetti al pagamento del ticket sulle cure termali. Il ticket è comprensivo della visita medica di ammissione alle cure e del correlato ciclo di cure di 12 giorni.

Le cure convenzionate sono : cure balneoterapiche, cure inalatorie, percorso flebologico.

SERVIZI

- **Accedere alle Terme:** L'ingresso si effettua alla Reception dove il cliente riceve, su cauzione di € 5,00 per le piscine termali e € 10,00 per i pacchetti benessere, un bracciale elettronico che consente l'ingresso e l'uscita dagli spogliatoi. Vengono forniti inoltre chiave dell'armadietto e cassetina di sicurezza per gli oggetti di valore. L'accesso agli spogliatoi maschili e femminili è regolato da un tornello con lettore elettronico che identifica il bracciale e codifica l'orario d'ingresso. L'ingresso calcola 30 minuti di tolleranza aggiuntivi al tempo acquistato. L'addebito per superamento tempo è di € 1,00 ogni 10 minuti oltre la tolleranza. Sul bracciale è inoltre possibile caricare un credito per le consumazioni al bar. All'uscita insieme alla cauzione verrà restituito l'eventuale credito residuo.
- **Spogliatoi e armadietti.** Viene fornita all'ingresso chiave dell'armadietto e cassetina di sicurezza per gli oggetti di valore, vanno tenuti al polso per la durata di permanenza e restituiti all'uscita. Gli spogliatoi separati uomini e donne, sono dotati di servizi igienici, servizi per disabili, docce con dispenser di bagnoschiuma, phon e fasciatoi.

WWW.SUFITRAVEL.IT



- **Noleggi** E' possibile noleggiare alla Reception: telo € 2,00, ciabattine € 2,00, accappatoio € 5,00, Kit completo (telo, ciabattine e accappatoio) € 7,00. Nel periodo B si possono noleggiare idrobike e tapis roulant, per ½ ora o 1 ora alle tariffe rispettivamente di € 4.00 e € 8.00.
- **Servizi disabili.** I possessori di certificazioni d'invalidità hanno diritto allo sconto del 50% sull'ingresso alle piscine termali, previa presentazione di documento d'identità e tesserino che certifichi la disabilità. Il Centro Termale grazie all'assenza totale di barriere architettoniche, è accessibile a tutti. L'accesso alle piscine termali è dotato di elevatori per l'immersione ed emersione.
- **Bar. tavola fredda.** Presso il nostro Centro Termale è presente un Bar Tavola fredda con orario di apertura continuato. E' possibile gustare ricche insalate, piatti dietetici, snack, panini caldi, toast, piadine, focacce. E' vietato il pranzo al sacco in tutta la struttura. Sul bracciante d'ingresso è inoltre possibile caricare un credito per le consumazioni al bar. All'uscita insieme alla cauzione verrà restituito l'eventuale credito residuo.
- **Area bimbi.** All'interno è presente un'area bimbi dedicata ai più piccoli con giochi colorati e tanti divertimenti per permettere anche ai più "grandi" di potersi rilassare presso il nostro Bar Tavola fredda. L'area non è sorvegliata, pertanto è richiesto il controllo di almeno un genitore.
- **Area bimbi esterna (periodo estivo).** All'esterno è stata allestita un'area bimbi, con giochi e scivoli.
- **Noleggio bici.** E' attivo presso la reception un servizio di noleggio mountain - bike da uomo, donna e bambino, con seggiolini per bambini. Noleggio possibile per mezza giornata, giornata intera e settimana.

Vasche esterne

VASCA RICREATIVA ADULTI: Profondità di cm 120 ed una temperatura dell'acqua di circa 30° C. in inverno e 28° C. in estate. E' collegata con la vasca nuoto libero interna tramite un canale che consente di godere di un bagno caldo all'aria aperta anche nella stagione invernale. Essendo aperta su tutti i lati, soprattutto nei mesi freddi, è consigliato rimanere immersi il più possibile nell'acqua. E' ideale per rilassarsi all'aria aperta attornati dallo splendido panorama montano che la Valle offre.

- 4 postazioni di massaggio verticale con getti a parete
- 3 postazioni per getti cervicali

VASCA RICREATIVA BAMBINI: ha una profondità di 60 cm ed una temperatura dell'acqua di circa 28° C. Durante i periodi più caldi questa vasca regala uno spazio dedicato ai più piccoli per i momenti di gioco con due geiser ed un'enorme fungo che crea divertenti docce d'acqua. Chiusa nei mesi invernali.

VASCA CONFORT: ha una profondità di cm 90 e una temperatura dell'acqua di 28 ° C. È dotata di 4 lettini sommersi ed aergegetti che nei mesi estivi offrono un totale relax e consente di ammirare, sdraiati su uno dei lettini idromassaggio, il fantastico panorama delle montagne circostanti. Chiusa nei mesi invernali.

DOCCE TERMALI: isola al centro della vasca esterna con 4 docce termali.

Bar - Tavola fredda . Il centro termale offre un ottimo servizio di Bar – Tavola fredda, dove è possibile gustare ricche insalate e piatti dietetici, svariati snack, panini caldi e toast. Aperto tutto il giorno dà l'opportunità ai clienti di godere di un piacevole relax sulla terrazza bar "Panoramica" esterna o nell'area riservata all'interno.

WWW.SUFITRAVEL.IT

Sufi Travel

Agenzia viaggi



Solarium. Il relax è il completamento dell'attività fisica svolta in acqua, è per questo che Premia Terme offre ai suoi clienti la possibilità di rilassarsi su comodi lettini a bordo piscina e nei mesi estivi di riposarsi al sole nell'ampio solarium o sulla terrazza panoramica.

WWW.SUFITRAVEL.IT

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – reperibili da lunedì a sabato: +39/3334054767 dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 21. - Domenica dalle 9 alle 21 – info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668