



## **METTI UN WEEK END BENESSERE IN ROMAGNA**

**TRA SPORT, RELAX ED...  
ENOGASTRONOMIA!  
DAL 20 AL 22 SETTEMBRE 2013**



Il Cad Bam propone un week end all'insegna del benessere, dello sport e del relax accompagnati da cene a lume di candela, degustazione vini nell'entroterra romagnolo, minicorso di piadina e sfoglia romagnola. Trascorreremo un pomeriggio alle Terme marine di Rimini, una mattinata dedicata allo stretching e respirazione sulla spiaggia ed un'altra al Nordic Walking. Un week end rigenerante!! Perché non approfittare?

### **PROGRAMMA DEL WEEK END.**

#### **Venerdì 20 settembre 2013. MANTOVA/RICCIONE.**

Ritrovo dei signori partecipanti a Mantova in luogo ed orario che verranno comunicati in seguito; partenza per Riccione. All'arrivo, sistemazione nelle camere riservate. **Colore bianco: la Luce / il Relax / Il Sale.** Pomeriggio alle Terme marine di Rimini, il potere del Sale e dello Iodio. La Spa ha una spettacolare vista mare e accesso diretto alla spiaggia con uso di lettini e ombrelloni. Check up medico, ingresso alle piscine idromassaggio con acqua di mare, sauna, bagno turco, Stanza del Sale, doccia emozionale, area relax, percorso vascolare, palestra fitness e lezione di acquagym. Cena in hotel a lume di candela. Serata libera a disposizione.

#### **Sabato 21 settembre 2013. RICCIONE/SANT'ARCANGELO DI ROMAGNA/RICCIONE.**

##### **Colore Blu: aria e acqua / respirazione**

Mattina stretching e respirazione sulla spiaggia. Proseguimento della mattinata con camminata/esercizi in acqua e tempo libero per godersi il mare. Pranzo a base di pesce azzurro dell'Adriatico in hotel. Dopo una breve pausa a disposizione, partenza per **Santarcangelo di Romagna** in direzione dell' Azienda Agricola Collina dei Poeti. Immersi in una splendida cornice verde tra le dolci colline dove regna la quiete e l'armonia respirando aria buona a pieni polmoni, ci dedicheremo ad un minicorso di piadina e sfoglia romagnola.. tutti con le mani in pasta! Aperitivo e cena in blu con menù tipico romagnolo abbinato a gustosi piatti vegetariani con fiori ed erbe aromatiche. Rientro in hotel e serata libera a disposizione.

#### **Domenica 22 settembre 2013. RICCIONE/PORTOVERDE/MISANO.**

##### **Colore Rosso : circolazione sanguigna / energia**

Per chi lo desidera: risveglio all'alba e saluto al Sole. Colazione energetica rossa/gialla/arancione. Mattinata dedicata alla circolazione sanguigna: Nordic Walking nel percorso del fiume Conca a contatto con la natura con partenza dal Nordic Walking Park in località Portoverde/ Misano Adriatico. Pranzo in agriturismo o ristorante tipico con selezione di carni romagnole e degustazione di vino Sangiovese, il ROSSO della Romagna! Nel pomeriggio inizio del viaggio di rientro a Mantova: arrivo in serata.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 25 persone):**

• COSTO DEL WEEK END	€	317,00
• SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€	15,00
ACCONTO	€	90,00

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- Sistemazione in buon hotel 3\*\*\* a Riccione, con trattamento di pensione completa dalla cena di venerdì al pranzo della domenica; acque e vino della casa inclusi ai pasti;
- Viaggio in pullman riservato, pedaggi autostradali inclusi;
- Pranzi tipici in agriturismi;
- Minicorso di piadina/ sfoglia;
- Ingresso di mezza giornata alle Terme di Rimini;
- Assistente o istruttore per le mattine di sabato e domenica come da programma;
- Bastoncini da Nordic Walking a noleggio per la mattinata di domenica;
- Assicurazione medico/ bagaglio base;
- Assistenza Costa Hotels;
- Omaggio a tutti i partecipanti.



**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- Il pranzo del primo giorno e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

**TERMINE ISCRIZIONI**

**22 luglio 2013**

**ORGANIZZAZIONE TECNICA**



**AREA LOMBARDIA SUD ed EMILIA ROMAGNA - MANTOVA (cod. 5071)**  
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

**MODULO DI ADESIONE A "METTI UN WEEK END BENESSERE IN ROMAGNA" dal 20 al 22 settembre 2013**

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_