



CIRCOLO RICREATIVO AEM Milano

20122 MILANO via della Signora 12 tel.02/77203610
20152 MILANO via Caracciolo 52 tel.02/77204621-4434 - fax 02/77204597
23033 GROSIO (SO) via Milano 168 tel./fax 0342/847194
INDIRIZZO E-MAIL: info@craem.it

NOTIZIE IN CIRCOLO N.01

CONVENZIONE

SPA & BENESSERE BAGNI NUOVI E BAGNI VECCHI DI BORMIO

Si informano i Soci che i "**BAGNI NUOVI E VECCHI di BORMIO**" hanno rinnovato la convenzione con il **CRAEM**. I Bagni sono situati a pochi chilometri di distanza dal Soggiorno CRAEM di Bormio nel Parco Nazionale dello Stelvio. Una vacanza all'insegna del relax.

TERME E BENESSERE BAGNI NUOVI

Il centro Terme e Benessere Bagni Nuovi è suddiviso in 4 settori, con oltre 30 servizi. Il centro è aperto ai bambini di età superiore ai 5 anni accompagnati dai genitori. Dal 1 giugno 2006 saranno ammessi solo ragazzi di età superiore ai 14 anni.

GIARDINI DI VENERE

Percorso outdoor con proprietà rigeneranti, inondati di sole per tutta la giornata. Nel parco termale le immersioni nell'acqua calda si alternano con lunghe esposizioni al sole e all'aria frizzante di montagna.

Piscina di Venere – Uno speciale bagno rilassante in pieno sole, immersi piacevolmente, anche nelle giornate invernali più fredde, in acque calde a 38°C. La piscina è suddivisa in due sezioni comunicanti dove l'acqua ferma si alterna ad un gioco di idromassaggi forzati.

Solarium – Giardino completamente esposto a Sud, soleggiato di continuo dalle prime luci del mattino sino al tramonto ideale per l'alternanza dei bagni termali all'aperto con i bagni di sole.

Vasca Aurora – Per sdraiarsi comodamente a pelo d'acqua e beneficiare contemporaneamente degli effetti dell'acqua termale e dei raggi del sole.

Vasca delle Muse – Due ampie vasche in legno alimentate da cascatelle d'acqua per un piacevole idromassaggio al dorso ed alle spalle.

Fanghi di Diana – Vasca con fanghi: i fanghi (sulfobatteri in sospensione) di cui sono ricche le acque di Bormio e favoriscono un peeling naturale della pelle.

Baita delle Vestali – Baita essiccatoio: per favorire il processo di essiccazione dei fanghi sulla pelle è consigliata una sosta nella baita delle vestali, caratteristica costruzione in legno al limitare del bosco. Una volta essiccati i fanghi, per completarne l'azione benefica, eliminarli completamente con una doccia calda all'esterno della baita.

Vasca di Saturno – Due ampie piscine rettangolari tra loro comunicanti con acque a temperatura differenziata e una cisterna semicircolare sottostante, alimentata da cascate ad alta intensità.

GROTTA DI NETTUNO

Percorso disintossicante attraverso un moderno e funzionale tunnel minimalista realizzato nel 2004. Le grotte favoriscono la circolazione corporea e la completa pulizia dell'epidermide.

Sentiero di Mercurio – Percorso Kneipp: riflessologia plantare in vasca, si cammina su un pavimento ricoperto di ciottoli, alternando un percorso in acqua calda con uno in acqua fredda.

Soffioni di Eolo – idrogetti a muro: con la loro vigorosa azione riattivano progressivamente la circolazione corporea e favoriscono la completa apertura dei pori della pelle.

Sauna di Minerva – Sauna scrub: sauna ad azione esofoliante e purificante che rende la pelle più elastica, morbida e vellutata.

Diluvio degli dei – Doccia scozzese: dopo la sauna, seguendo le più antiche tradizioni nordiche, una fresca doccia dalla reazione tonificante.

Diamante degli dei – Cascata di ghiaccio: un fresco massaggio a tutto corpo che, combinato con altre pratiche termali, rende la pelle liscia e tonica.

Concilio degli dei – Vasca circolare per una pausa rilassante, dove si gode di un momento distensivo seduti su gradoni concentrici a immersione differenziata.

Antro delle sibille – Doccia di Vichy: una tiepida pioggia di acqua termale per un sottile massaggio a tutto il corpo.

BAGNI DI GIOVE

Percorso indoor acquatonico-rivitalizzante per una completa rigenerazione fisica.

Cascate dell'Olimpo – Cascate ad alta intensità: ideali per migliorare la circolazione e l'ossigenazione periferica dei tessuti. Con i loro potenti idromassaggi a caduta tonificano i muscoli delle spalle, della schiena e del petto.

Vasca di Giunone – L'immersione, anche solo parziale, nell'acqua fredda, riequilibra la temperatura corporea dopo l'azione vigorosa degli idromassaggi, delle cascate, della sauna e del bagno turco.

Vasca di Vulcano – Vasca con idromassaggi localizzati: i getti forzati a pavimento rendono più tonici i muscoli di gambe, glutei e dorso.

Vapori dell'Olimpo – Bagno turco: un caldo bagno di vapore aromatizzato ad alta temperatura, depura l'epidermide, elimina le cellule morte e combatte l'invecchiamento cutaneo.

Sauna di Vesta – Sauna: una sauna biologica aromatizzata con spezie e frutti per la rigenerazione della pelle e il benessere di tutti i sensi.

Riposo di Marte - Vasca con acqua ferma: una tranquilla immersione dopo il contrasto caldo-freddo per favorire l'assestamento dell'equilibrio corporeo.

Regno di Plutone – Vasca con idromassaggi localizzati: gli idrogetti a pressione forzata riattivano la circolazione corporea con un energico massaggio su ogni parte del corpo.

Relax degli dei – Sala relax aromatizzata: a conclusione del circuito termale, o per una sosta nel corso dello stesso, sdraiati su comode dormeuse ed avvolti in morbide coperte si possono assaporare i profumi del bosco del Parco Nazionale della Stelvio.

TERME E BENESSERE BAGNI VECCHI

Il centro Terme e Benessere, è suddiviso in 5 settori con 30 diverse offerte termali per una completa remise en forme. Sono ammessi i ragazzi di età superiore ai 14 anni.

BAGNI IMPERIALI

Un percorso tonificante per recuperare benessere fisico rigenerando il corpo dallo stress del quotidiano in città o dopo l'attività sportiva.

Bagni delle donne, piscinetta: una passeggiata nell'acqua, camminando su ciottoli, per un dolce massaggio plantare che favorisce la circolazione corporea.

Garibaldi, cascate d'acqua: un bagno di tonificante benessere sotto 3 cascate, in 3 vasche d'acqua contigue, che consentono 3 tipologie diverse di massaggi naturali ad intensità variabile con effetto tonificante per la muscolatura.

Ferdinanda, grotta dello stillicidio: continue e dolci cadute d'acqua direttamente dalla sorgente con effetto tonificante.

Vittorio Emanuele III, vasche idromassaggio: 2 vasche idromassaggio a pressione forzata per stimolare al massimo la circolazione corporea.

GROTTA SUDATORIA DI SAN MARTINO

La grotta sudatoria - una sauna umida naturale, esclusiva ed unica al mondo, un percorso disintossicante che si sviluppa lungo due gallerie che penetrano nella roccia per oltre 50 metri.

Tepidarium: Breve sosta di 4-5 minuti per favorire la dilatazione dei pori.

Calidarium: una lunga vasca di oltre 15 metri che si diparte sulla sinistra lungo la galleria principale. Al termine, per riequilibrare la temperatura del corpo, lasciarsi dolcemente massaggiare da microscopici spruzzi di acqua fredda polverizzata.

Laconicum: la sezione sudatoria dove sgorga dalla viva roccia l'acqua termale ad oltre 43°C. Sosta di 8-10 minuti per favorire la sudorazione naturale, bagnandosi di tanto in tanto con l'acqua calda.

Frigidarium: vasca di acqua fredda ove è consigliato immergersi solo sino al busto. Prima di continuare il percorso negli altri settori delle Terme è consigliato un breve relax nell'atrio Liberty. Comodamente seduti sulle caratteristiche poltrone di vimini, si possono centellinare un paio di bicchieri dell'acqua termale che sgorga dalla fontanella, per reintegrare il fabbisogno idrico.

BAGNI MEDIOEVALI

Un percorso benessere rigenerante per la cura del corpo, realizzato nella parte più antica della Fortezza medioevale.

Radetzki, idrogetti: un profondo massaggio con idrogetti ad altezza variabile per favorire la circolazione corporea ed eliminare eventuali impurità della pelle.

Teodolinda, stufe di vapore naturale: permanenza per 5/10 minuti in grotta con umidità relativa prossima al 97% al fine di favorire la massima sudorazione e la completa dilatazione dei pori.

Ludovico il Moro, saune secche a temperatura differenziate: passaggio in due saune secche finlandesi a diversa temperatura per completare il processo di riequilibrio del corpo e dell'epidermide. Dopo la sauna è consigliata la completa immersione nella tinozza di acqua fredda.

PISCINA ALL'APERTO

Un dolce bagno antistress, supportato da molteplici ugelli di ridotta intensità e da idromassaggi forzati, immersi piacevolmente, anche nelle giornate più fredde o sotto la neve, in acque calde a 38° - 40° C. Accanto alla Chiesetta un ampio Solarium.

Relax aromatizzati: La struttura dispone di 6 aree relax, 1 nell'atrio antistante la Grotta Sudatoria, 3 nell'area Imperiale e 2 nell'area Medioevale per un recupero globale del benessere fisico e psichico.

I biglietti si possono ritirare presso l'ufficio CRAEM di Grosio (tel.int.2548 tel/fax 0342/847194). Ogni soci e ogni componente del rispettivo nucleo familiare avrà diritto a **N.05 BIGLIETTI** all'anno.

**CON LO STESSO BIGLIETTO E' POSSIBILE ACCEDERE TERME
BENESSERE BAGNI VECCHI E/ O BAGNI NUOVI**

**N.B. AL RICEVIMENTO DELLE TERME E BENESSERE BAGNI NUOVI E
VECCHI OLTRE AL BIGLIETTO D'INGRESSO DOVRA' ESSERE
PRESENTATA LA TESSERA DI ISCRIZIONE AL CRAEM O IL BADGE
A2A ALTRIMENTI IL BIGLIETTO NON SARA' RITENUTO VALIDO.**

QUOTE D'INGRESSO AI BAGNI (G.A. 01/09):

INGRESSO GIORNALIERO	FERIALI B. NUOVI	FEST/PREF/PONTI B. NUOVI	FERIALI B. VECCHI	FEST/PREF/ PONTI B. VECCHI	PREZZO CRAEM
TUTTI GIORNI	40,00	44,00	38,00	40,00	31,00
11/04/09 AL 13/04/09	48,00	48,00	44,00	44,00	31,00

**N.B. PER I SOCI CRAEM IL PREZZO D'INGRESSO E' DI €31,00 PER
TUTTI PERIODI E GIORNI DELL'ANNO, SIA PER I BAGNI VECCHI
CHE PER I BAGNI NUOVI**

LA QUOTA COMPRENDE:

- Ingresso alla Spa & Benessere BAGNI VECCHI e/ BAGNI NUOVI.
- Accappatoio, telo bagno,ciabatte e courtesy bag.

**LA CONVENZIONE 2009 ENTRERA' IN VIGORE A PARTIRE
DAL 01 GENNAIO 2009 ED I BIGLIETTI SARANNO VALIDI
FINO AL 23/12/2009.**

