

# IL CAMMINO DELL'ACQUA: DA MONTECHIARUGOLO A MONTICELLI TERME



Il Cammino dell'Acqua nasce dalla volontà di coniugare la valorizzazione del territorio di Montechiarugolo, dei suoi prodotti tipici e delle acque salutari di Monticelli Terme, con i benefici del camminare.

È una sorta di "palestra a cielo aperto" che ha l'obiettivo di avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività fisica, e soprattutto al Nordic Walking, dimostrando come attraverso questa disciplina sia possibile migliorare il proprio stile di vita.

Il Nordic Walking è infatti un tipo di attività fisica e sportiva fortemente consigliata ai malati di diabete e a tutti coloro i quali vogliono migliorare il proprio metabolismo o mantenere un buono stato di salute psico-fisico.

## PROGRAMMA

- Ritrovo (arrivo con mezzi propri o, su richiesta, trasferimenti privati), in prima mattinata, al Bar Spaghetteria "Pantarei" di Montechiarugolo di Via Solari 3 e inizio della camminata. Possibilità per chi ha già un minimo di esperienza di effettuare il percorso o parte di esso in nordic walking.
- Prima tappa al Castello di Montechiarugolo con visita guidata dello stesso.
- Seconda tappa alla Farmacia Santa Rita di Basilicogioiano dove, attraverso uno strumento di ultima generazione (bioimpedenzometro multifrequenza multielettrodo medical approved), effettueremo l'analisi della composizione corporea.
- Terza tappa alla Latteria Sociale Santo Stefano di Basilicogioiano per conoscere il "Re dei Formaggi", il Parmigiano Reggiano, icona della tradizione in linea con uno stile di vita sano e dinamico.
- Arrivo, in tarda mattinata, alle Terme di Monticelli. Light lunch presso il Ristorante "La Veranda" del Romantic Hotel delle Rose. Al pomeriggio libero accesso alle piscine termali con sauna, bagno turco, palestra attrezzata, solarium con jacuzzi esterna (periodo estivo) e idromassaggi vari.
- Nel pomeriggio rientro al punto di partenza con trasferimento privato.

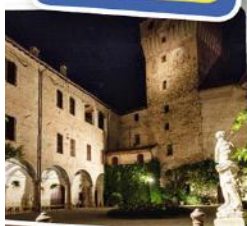
## INFORMAZIONI

Quota individuale all inclusive a partire da € 110,00 (gruppi di 8 persone)

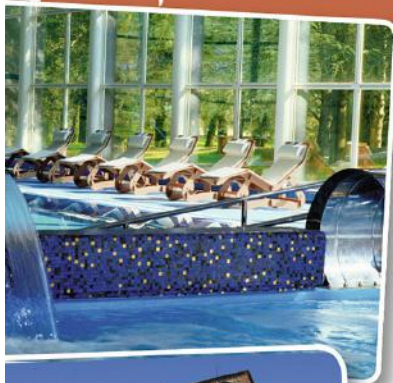
Eventuale notte pre e post tour c/o il Romantic Hotel delle Rose di Monticelli Terme: € 70,00/persona.

Attrezzatura richiesta: attrezzatura da trekking ed escursionismo, in caso di nordic walking possibilità di noleggiare gratuitamente i bastoncini. Per l'accesso al centro termale è necessario portare con se cuffia, costume, accappatoio e ciabatte.

Sul posto si possono acquistare cuffia, costume, accappatoio e ciabatte.







# THE PATH OF THE WATER: FROM MONTECHIARUGOLO TO MONTICELLI TERME

The Path of the Water is a project that combines Montechiarugolo's territory valorisation, its typical products, Monticelli Terme's thermal waters with the benefits of walking.

It is a sort of "open-air gym" that aims to bring, as many people as possible, closer to physical activity. Among many disciplines, it is trying to prove how the practice of Nordic Walking can improve one's lifestyle.

Nordic Walking is in fact a physical activity or sport strongly recommended for people with diabetes, for those who want to improve their metabolism or that simply seek to maintain a healthy mental and physical balance.

## ITINERARY

- Early morning meeting (arrival by own or, on request, a pick up service can be arranged) at Bar Spaghetteria "Pantarei", in Montechiarugolo, Via Solari 3. Start of the walk. For those who are already familiar with this discipline, it is possible to start exercising right from the start.
- The first stop will be at Montechiarugolo's Castle and includes its guided tour.
- Second stop at Santa Rita Pharmacy in Basilicogioiano. There, thanks to an highly technological equipment (a medically tested bioimpedance measuring device), it will be possible to analyse our own body composition.
- Third stop at Latteria Sociale Santo Stefano, still in Basilicogioiano, to learn about the "King of Cheeses". Parmigiano Reggiano is a pillar of healthy and dynamic lifestyle.
- By the end of the morning, arrival at Terme di Monticelli. Light lunch at the "La Veranda" Restaurant of Romantic Hotel delle Rose. In the afternoon, free access to the thermal pools, sauna, Turkish bath, gym, solarium with outdoor jacuzzi (summer only) and various whirlpools.
- In the afternoon return to the starting point with private transfer.



## FURTHER INFORMATION

All inclusive cost per person starting from € 110.00 (on a group of 8 people)

Optional overnight stay before/after the tour at Romantic Hotel delle Rose in Monticelli Terme  
€ 70.00/person

Essential equipment: trekking essential. In the case of Nordic walking, it is possible to borrow telescopic poles, no charges applied. In order to access the spa, a swimming cap, swimsuit, bathrobe and slippers are required.

Available for purchase on the spot: swimming cap, swimsuit, bathrobe and slippers.

