

## Indirizzi utili

# Relax su misura di tasche e bisogni

NEI moderni centri wellness termali si va "per passare le acque", ma anche per verificare lo stato di salute con test classici, come quelli cardiovascolari, o non convenzionali, come la visita omeopatica. Ecco una selezione tra i migliori centri old e new style.

### TERME DI COMANO

Celebri per le acque bicarbonato-calcio-magnesiache, ideali per la cura di malattie dermatologiche, psoriasi e primis. Offrono pacchetti riducenti e tonificanti, fisiosaune con fango parziale e oli essenziali, massaggi detossinanti e anticellulite, ecc. Tante le proposte anche per la famiglia. APT Terme di

Comano-Dolomiti di Brenta, tel. 0465.702626, [www.comano.to](http://www.comano.to).

### TERME DI PORRETTE

Tra le proposte, pacchetti "Dolce attesa" per le future mamme, con un menù che comprende, tra l'altro, consulenza dietologica, piscina con acqua salsobromiodica, percorsi vascolari, programma fitness personalizzato... Info: [www.termidiporretta.it](http://www.termidiporretta.it), numero verde: 800.514.626.

### SALSOMAGGIORE

TERME Con acque salsobromiodiche a elevata densità, utilissime contro la "pelle a materasso". Tra le proposte delle "Terme di

Miss Italia" immancabile il pacchetto con colloquio medico, classificazione della cellulite, 3 fanghi termali e 3 bagni con idromassaggio di sfioramento, 3 massaggi drenanti/anticellulite. Info: numero verde 800861385, [www.termedisalsomaggiore.it](http://www.termedisalsomaggiore.it).

### CENTRO BENESSERE

#### TERME DI

**CASTROCARO** Tra le tantissime opportunità anche cure non convenzionali per gli amanti del naturale e medicina estetica per chi desidera un piccolo "ritocco". In evidenza il programma "In forma - addome", con un ventaglio di trattamenti specifici contro le adiposità localizzate sulla pancia. Info: tel. 0543.412711 e 0543.412800, [www.termecastrocaro.it](http://www.termecastrocaro.it)

### TERME DELLA FRATTA

Acque salse, salsobromiodiche, sulfuree, salsosulfuree, ferruginose, magnesiache, arsenicali: sono i sette "fiori all'occhiello" delle Terme della Fratta, nel cuore della Romagna. Fino al 31 maggio il "Percorso Armonie Naturali" (idropercorso vascolare, sauna, cascata di ghiaccio, bagno turco, idromassaggi, ecc.) costa dai 16 ai 27 euro al dì. Info: Fratta Terme-Bertinoro (FC), tel. 0543.460911, [www.termedellafratta.it](http://www.termedellafratta.it).

Una terapia "alternativa" per chi soffre di allergie e disturbi ostruttivi alle vie respiratorie: la speleoterapia, ovvero permanenza per tempi programmati in speciali gallerie minerarie dove l'aria è purissima. Centro d'elezione per questi speciali cure l'Alto Adige, nello

specifico il **Centro Climatico di Predoi** (info: tel. 0474.654523, [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)).

In Lombardia trattamenti idroterapici con acqua ricca di carbonato di calcio all'**Alpen Spa dell'Hotel Milano Alpen Resort & Spa**, a Castiglione della Presolana (BG), che ha da poco ricevuto il "bollino azzurro Bio Wellness" di Icea (info: tel. 0346.31211, [www.alpenspa.it](http://www.alpenspa.it)).

Alle **Terme di Riolo Bagni (RA)**, ci si può coccolare con tanti trattamenti beauty, come il peeling corpo con oli aromatici e sale dolce primofiore (info: tel. 0546.71045, [www.termidiriolo.it](http://www.termidiriolo.it)).

Sempre meritevole un passaggio in Toscana. Anche per le sue rinomate terme, come quelle della provincia senese di **Borgo La Bagnaiola Resort & Spa** dove, tra passeggiate a cavallo e voli in mongolfiera, ci si può infine deliziare con trattamenti beauty luxury (info: tel. 0577.813000, [www.borgolabagnaiola.com](http://www.borgolabagnaiola.com)).

Le **Terme di Saturnia Spa & Golf Resort, Saturnia (GR)**, con acque particolarmente adatte per la cura di dermatite seborroica, acne, eczemi. E per gli amanti del ballo ottima attività aerobica: corsi con il maestro Samuel Peron, visto a "Ballando con le stelle" (info: tel. 0564.600111, [www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)).

### ALTRI RECAPITI UTILI

Per info su tutti i centri termali italiani e relative beauty farm: **Federterme**, [www.federterme.it](http://www.federterme.it); **Consorzio Terme Euganee Abano e Montegrotto**: tel. 049.8666262, [www.abanomontegrotto.it](http://www.abanomontegrotto.it); per il circuito termale dell'Emilia Romagna: **Coter**, numero verde 800888850, [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it)

(c. b.)