

2008/2009



benvenuti

FRIDA  
hotel - appartements

# Appartamenti Vis à Vis\*\*



quote settimanali		app. per 2	app. per 3	app. per 4	ulteriore persona
29/11/2008	26/12/2008	€ 336,00	€ 462,00	€ 560,00	€ 105,00
26/12/2008	06/01/2009	€ 616,00	€ 812,00	€ 1.043,00	€ 196,00
*06/01/2009	07/02/2009	€ 364,00	€ 483,00	€ 595,00	€ 112,00
07/02/2009	21/02/2009	€ 385,00	€ 504,00	€ 609,00	€ 119,00
21/02/2009	28/02/2009	€ 420,00	€ 525,00	€ 630,00	€ 133,00
28/02/2009	14/03/2009	€ 385,00	€ 504,00	€ 609,00	€ 119,00
14/03/2009	19/04/2009	€ 336,00	€ 462,00	€ 560,00	€ 105,00
27/04/2009	27/06/2009	€ 294,00	€ 392,00	€ 490,00	€ 90,00
27/06/2009	18/07/2009	€ 322,00	€ 407,00	€ 504,00	€ 90,00
18/07/2009	01/08/2009	€ 378,00	€ 483,00	€ 619,00	€ 130,00
01/08/2009	22/08/2009	€ 579,00	€ 740,00	€ 940,00	€ 180,00
22/08/2009	29/08/2009	€ 362,00	€ 460,00	€ 560,00	€ 100,00
29/08/2009	31/10/2009	€ 294,00	€ 392,00	€ 490,00	€ 90,00

\*periodo 19/01 - 26/01: supplemento Biathlon

Prezzi comprensivi di utilizzo piscina coperta e centro benessere presso l'Hotel Frida (150 m.)

Pulizia finale € 22,00; supplemento trattamento di mezza pensione presso l'Hotel Frida € 25,00; cane € 7,00/notte.

Dal momento dell'arrivo la vacanza può iniziare. Provvediamo noi a preparare i letti e a disporre la biancheria da bagno. La cucina è attrezzata di piano cottura, frigo, pentolame e stoviglie. Il vostro appartamento dispone di cassaforte e televisore.

# Hotel Frida\*\*\*\*

arrivare da lontano  
villeggiatura montana in calorosa pace  
ammirare  
posizione unica al bordo del bosco e  
immersa nei prati  
respirare  
aria fresca e salutare  
rilassarsi  
siamo lieti di darvi il benvenuto  
famiglia schneider



# Wellness



Un **giardino** romantico al bordo del bosco è un invito a staccare la mente dal lavoro per riflettere e rilassare corpo ed anima.

**Nuotare** - che piacere tuffarsi nell'acqua (28 °C) della nostra ampia piscina! Il movimento distende i muscoli tesi.

## Bagno turco agli aromi naturali

Già gli antichi romani apprezzavano un ambiente caldo con vapore per purificare la pelle e rigenerare il corpo. Un piacevole profumo ai fiori di alta montagna esalta i sensi.

## Biosauna

La biosauna viene apprezzata per la mite temperatura di 60 °C e un tasso di umidità di circa 35%. Si crea un ambiente distensivo facendo traspirare vapore attraverso un cuscino di erbe aromatiche composto da camomilla, menta, lavanda o rosmarino.

## Finn-Sauna

Il rito della sauna finlandese consiste nell'alternare fasi di riscaldamento del corpo nella cabina a oltre 80 °C a fasi di raffreddamento con acqua gelida. I benefici ottenuti si manifestano in un rafforzamento della difesa immunitaria e in uno stimolo del sistema cardiovascolare.

## Percorso Kneipp

Camminare alternatamente in acqua calda e fredda secondo il Dr. Kneipp fa bene alla circolazione del sangue.

## Doccia delle meraviglie

Un gioco d'acqua divertente ed emozionante.

Questa piccola attrazione è un susseguirsi di luci, vari getti d'acqua e profumi...

## Zona relax

Una stube al profumo naturale del legno di pino circonda di alta montagna regala gratificanti momenti di riflessione.

## Solarium

Il nostro lettino solare integrale con lampade ad alta pressione per il viso regala l'apprezzata tintarella.

15 minuti - € 8,00

## Idromassaggio

Tante, tante bollicine d'aria e getti d'acqua sulla pianta dei piedi e sulla schiena sono un meraviglioso massaggio.

Ogni vasca viene riempita con acqua nuova da sorgente di alta montagna. Che piacere!

15 minuti - € 8,00

# Trattamenti benessere

## Massaggio aromatico

Massaggio eseguito con l'impiego di oli essenziali le cui proprietà aiutano a raggiungere un benefico stato di rilassamento fisico e mentale, a lenire i dolori e ad armonizzare le funzioni organiche, premesse indispensabili per la rigenerazione.

50 minuti - € 48,00

## Massaggio al viso

Massaggio delicato e morbido con olio di mandorla, ha un effetto benefico sulla muscolatura del viso, collo e décolleté.

25 minuti - € 26,00

## Massaggio alla schiena

rilassa la muscolatura

25 minuti - € 26,00

## Massaggio alle gambe

Particolarmente indicato per distendere la muscolatura dopo un'attività sportiva faticosa.

25 minuti - € 26,00

## Massaggio spalle e nuca

La muscolatura di spalle e nuca risente delle tensioni della vita quotidiana. In questi punti scorrono i meridiani corrispondenti alla cistifellea e al fegato, ed è quindi molto importante favorire il rilassamento di tutta questa zona.

25 minuti - € 26,00

## Massaggio con la spazzola

Il trattamento con la spazzola dall'effetto esfoliante purifica la pelle e stimola la circolazione periferica.

25 minuti - € 26,00

## Massaggio energetico thailandese

Un massaggio dal profondo effetto rilassante attraverso la stimolazione dei meridiani.

Ripristina l'equilibrio energetico, stimola l'autorigenerazione, elimina i sintomi dello stress quotidiano, attiva la circolazione e il metabolismo contribuendo ad irrobustire la difesa immunitaria per evitare malattie.

90 minuti - € 84,00

## Massaggi Ayurvedici

Il massaggio ayurvedico di origine indiana è un trattamento completo che riordina i flussi energetici del corpo. L'impiego di oli caldi amplifica l'effetto delle essenze.

Trattamento parziale capo e nuca

25 minuti - € 26,00

Trattamento parziale piedi

25 minuti - € 26,00

Trattamento integrale

70 minuti - € 66,00

# Living



Biohotel

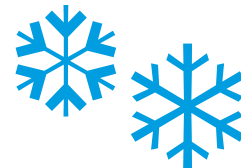
# Culinarium

cappuccino cremoso · cioccolata calda · scelta di té · brioches appena sfornate · pane nero con burro del contadino e miele · succo d'arancia · yogurt nostrano · speck tirolese · macedonia di frutta fresca · camembert · formaggio fresco · spuntino pomeridiano d'inverno · strudel di mela · crostata alla frutta · torta alle mandorle e mirtilli rossi · kipferl alla vaniglia · biscotti della nonna · noci · arance e mele dell'alto adige · buffet di insalate e verdure · antipasti · speck di capriolo · salamino di camoscio · tempura di gamberi e verdure · zuppa d'orzo · tanta pasta fatta in casa · mezzelune tirolesi con ricotta e erbe fresche · canederli allo speck · gnocchi di patata ai funghi porcini · vellutata di parmigiano · vellutata di zucca e zenzero · cucina vegetariana · sella di vitello in crosta alle erbe · capriolo del cacciatore al ginepro in umido · lagrein dell'alto adige riserva 2000 · sformatino di farro verde con coulis di pomodoro e olive taggiasche · tortino al cioccolato · carpaccio d'ananas · canederlo di ricotta con cuore di gianduia · grappino di gewürtzaminer · tisana della buona notte



tariffe per trattamento di mezza pensione a persona a notte con uso piscina e centro benessere

		biohotel		camere standard	
		suite mansardata 60 m <sup>2</sup> su due livelli	junior suite 40 m <sup>2</sup>	lato valle	lato bosco
28/11/2008	26/12/2008	90,00	82,00	69,00	66,00
26/12/2008	06/01/2009	123,00	117,00	98,00	95,00
*06/01/2009	07/02/2009	87,00	79,00	65,00	62,00
07/02/2009	21/02/2009	89,00	81,00	67,00	64,00
21/02/2009	28/02/2009	99,00	92,00	74,00	71,00
28/02/2009	14/03/2009	89,00	81,00	67,00	64,00
14/03/2009	19/04/2009	86,00	78,00	64,00	61,00



\*periodo 19/01 - 26/01: supplemento Biathlon

## inverno

sibus gratuito per gli impianti del Plan de Corones  
 sibus gratuito per fondisti al Centro Biathlon Anterselva  
 sibus gratuito per fondisti per la Val Casies  
 Safari-Sibus per fondisti ed escursionisti verso le mete più ricercate  
 ogni martedì escursione serale guidata con le ciaspole (dal 13.01.09)  
 ogni mercoledì torneo di birilli su ghiaccio con vin brulé  
 ogni venerdì passeggiata romantica (dal 09.01.09)  
 scuola sci e noleggio: [www.cimaschool.com](http://www.cimaschool.com)

## inverno Hotel

deposito sci con dispositivo asciugascarponi e  
 preparazione sci  
 skiservice professionale durante la notte fornito da  
 Cimaschool: da € 14,00  
 aperitivo settimanale di benvenuto con fingerfood  
 merenda dolce dello sciatore con dolci fatti in  
 casa in base a ricette della nonna  
 ogni venerdì serata con musica da ballo  
 Après-Ski-Party con vin brulé e strudel di mele  
 tisane benessere e frutta fresca al saunabar



### offerta prima neve: un giorno di vacanza gratis!

29/11/2008 – 23/12/2008 suite mansardata € 270,00, junior suite € 246,00, valle € 207,00, bosco € 198,00  
skipass per 4 giorni al prezzo di 3: € 93,00 ([www.kronplatz.org](http://www.kronplatz.org))  
elevati sconti anche per scuola sci e noleggio: [www.cimaschool.com](http://www.cimaschool.com)  
offerta valida in tutte le categorie di camere



### offerta soggiorni brevi: da domenica a giovedì o da giovedì a domenica

08/01/2009 – 18/01/2009

3 o 4 notti mezza pensione in camera standard: lato valle € 195,00 - lato bosco € 186,00  
oppure 7 notti mezza pensione al prezzo di 6 in camera standard:  
lato valle € 390,00 - lato bosco € 372,00  
offerta valida solo in categoria standard



### super offerta neve: un giorno di vacanza gratis!

arrivo lunedì 26/01/09 oppure martedì 27/01/2009

26/01/2009 – 01/02/2009

5 notti al prezzo di 4 suite mansardata € 348,00, junior suite € 316,00, valle € 260,00, bosco € 248,00  
6 notti al prezzo di 5 suite mansardata € 435,00, junior suite € 395,00, valle € 325,00, bosco € 310,00  
offerta valida in tutte le categorie di camere



### Dolomiti Super Kids - l'offerta a misura di famiglie

14/03/2009 – 19/04/2009 suite mansardata € 602,00, junior suite € 546,00, valle € 448,00, bosco € 427,00

bambini nati dopo il 29/11/2000: Hotel e skipass gratis

bambini nati dopo il 29/11/1996: sconto 50% per Hotel e skipass

ragazzi fino a 18 anni non compiuti: sconto 25% per Hotel

elevati sconti anche per scuola sci e noleggio: [www.cimaschool.com](http://www.cimaschool.com)

offerta valida in tutte le categorie di camere



### Dolomiti Super Sun - 1 giorno di vacanza gratis!

14/03/2009 – 19/04/2009 suite mansardata € 516,00, junior suite € 468,00, valle € 384,00, bosco € 366,00

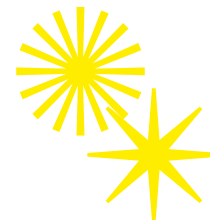
7 notti mezza pensione al prezzo di 6 · skipass per 6 giorni al prezzo di 5: € 156,00 ([www.kronplatz.org](http://www.kronplatz.org))

offerta valida in tutte le categorie di camere

# Tariffe estate

tariffe per trattamento di mezza pensione a persona a notte con uso piscina e centro benessere

		biohotel		camere standard	
		suite mansardata	junior suite	lato valle	lato bosco
		60 m <sup>2</sup> su due livelli	40 m <sup>2</sup>		
27/04/2009	12/07/2009	75,00	67,00	53,00	50,00
12/07/2009	02/08/2009	80,00	72,00	58,00	55,00
02/08/2009	09/08/2009	87,00	79,00	65,00	62,00
09/08/2009	23/08/2009	99,00	92,00	78,00	75,00
23/08/2009	30/08/2009	84,00	76,00	62,00	59,00
30/08/2009	31/10/2009	76,00	71,00	57,00	54,00



## settimana Nordic-Biathlon:

La nuova tendenza sportiva della montagna: Nordic Walking - camminare con le racchette. Programma settimanale di apprendimento della tecnica del nordic walking e di escursioni. Venerdì competizione finale Nordic-Biathlon allo stadio di Anterselva

## estate

fantastiche passeggiate ed escursioni direttamente dall'Hotel  
ogni martedì escursione guidate nel Parco Naturale Vedrette di Ries -Aurina  
ogni giovedì escursione naturalistica per i prati e boschi con la maga delle erbe  
Concerti delle bande musicali tirolesi di Rasun di Sotto e Sopra  
Tennis, Golf e Minigolf  
Noleggio mountain bikes presso l'albergo

## estate albergo

Giardino da sole con ombrelloni e lettini  
Aperitivo con prosecco e fingerfood settimanale  
Servizio di pensione completa su richiesta  
Tisane benessere al saunabar



### informazioni utili

Posizione unica al bordo del bosco  
Colazione a buffet  
Cucina raffinata su base regionale -  
tutto fatto in casa  
Menù vegetariano  
Cantina dei vini con specialità nazionali  
ed altoatesine  
Piscina coperta 12 x 5 m.  
Centro benessere  
Ascensore  
Accappatoio, telo sauna e asciugacapelli  
in camera  
Ping-Pong  
Hotspot - accesso internet

### buono a sapersi...

tariffe valide per soggiorni minimi  
di 3 notti  
riduzione per camera con colazione:  
€ 15,00  
supplemento singola: € 10,00  
supplemento pensione completa: € 13,00  
riduzione 3°/4° letto: 10%  
amico a quattro zampe (senza cibo):  
€ 7,00 a notte  
posto macchina in garage: € 5,00 a notte  
oppure € 20,00 per l'intero soggiorno

### sconto bambini in camera con i genitori:

quota bambini di età inferiore a 2 anni:  
€ 5,00 a notte  
quota bambini di età inferiore a 5 anni:  
€ 20,00 a notte  
sconto da 5 a 8 anni non compiuti: 50%  
sconto da 8 a 12 anni non compiuti: 30%  
sconto da 12 a 16 anni non compiuti: 15%



Rasun di Sotto 103  
I-39030 Rasun Anterselva  
Plan de Corones · Dolomiti  
tel: 0039 0474 496102  
fax: 0039 0474 498140  
[www.hotel-frida.com](http://www.hotel-frida.com)  
[info@hotel-frida.com](mailto:info@hotel-frida.com)

