

TERME

Luglio 2004 - Periodico di informazione delle Terme di Sirmione

le Terme informano news from Sirmione Spa die Thermen informieren le Terme informieren



Direttore Sanitario: Dott. Gianluigi Scollo

Centro Prenotazioni Terme
Tel. 030.99.04.923

Centro Prenotazioni Alberghi
Tel. 030.99.04.922

Centro Prenotazioni Aquaria
Tel. 030.91.60.44

Hanno collaborato:

M. Bergamaschi - Dott. I. Carrubba
Rita La Rosa - G. Lolli - Dott.ssa E. Mariotti

Numero Verde Terme

Numero Verde
800-802125

www.termedisirmione.com
termedisirmione@termedisirmione.com
aquaria@termedisirmione.com

Newsletter dalle Terme di Sirmione

Le Terme informano • News from Sirmione Spa • Die Thermen informieren

M. Bergamaschi

Nuovi orari di apertura per i Centri Termali e per il Centro Benessere Termale A Luglio, in Aquaria, nuova proposta: l'idromassaggio Musa

Nel 2004 le Terme di Sirmione ripropongono l'orario continuato. Fino al 31 ottobre, sia nel Centro Termale Virgilio che nelle Terme Catullo, sarà possibile effettuare le cure termali dalle 7.00 alle 18.30. Anche gli orari del nuovo Centro Benessere Termale sono stati modificati rispetto al periodo invernale: Aquaria è accessibile tutti i giorni dalle 10.00 alle 22.00 tranne il lunedì che apre alle 13.00.

Per chi si rilassa ad Aquaria e si cura alle Terme Catullo è prevista una riduzione del 30% sul costo della sosta auto nel parcheggio comunale Monte Baldo. Per usufruire dell'agevolazione sarà sufficiente presentare il biglietto del parcheggio ai punti d'informazione delle Terme Catullo dove attraverso una vidimazione verrà reso valido lo sconto applicato al momento del pagamento.

Si ricorda, inoltre, che anche i clienti delle cure tradizionali possono utilizzare, dalle 7.00 alle 10.00, il percorso vascolare e la piscina termale situate all'interno del Centro Benessere Termale; l'accesso avviene attraverso l'acquisto di singoli ingressi o abbonamenti.

Novità di Aquaria: in luglio verrà aperto il nuovo idromassaggio Musa, una vasca relax lungo lago con getti su zona cervicale, lombare e arti inferiori.

News from the Spa

In July a new hydromassage will be available at Aquaria: Musa is a relaxing pool by the lake, with jets directed at the neck, back and legs. We would also like to remind you that clients of Aquaria and the Catullo Spa are entitled to a 30% discount on parking rates in the Monte Baldo car park. To claim your discount please have your ticket stamped at the information desk at the Catullo Spa.

Die Thermen informieren

Ab Juli gibt es in Aquaria den neuen Whirlpool Musa, ein Entspannungsbecken am See mit Düsen für den Nacken- und Lendenbereich und die Beine. Wir erinnern daran, dass die Gäste des Wellness-Centers und der Terme Catullo 30% Ermäßigung für den Parkplatz Monte Baldo erhalten, wenn sie ihren Parkschein an den Info-Punkten der Terme Catullo entwerthen lassen.

Un mese a Sirmione • This month in Sirmione • Ein Monat in Sirmione

M. Bergamaschi

Per allietare le lunghe giornate estive, Sirmione presenta ai suoi cittadini e ospiti un calendario ricco di manifestazioni.

Luglio vedrà una serie di appuntamenti che non permetteranno mai di annoiarsi e che soddisferanno le diverse esigenze di tutti. Il 6 luglio vede protagonista, in Piazzale Porto, l'annuale appuntamento con il "Premio Sirmione Catullo" che, trasmesso il giorno seguente su Raiuno, porterà le suggestive immagini di Sirmione in tutte le case degli italiani. Venerdì 9 l'appuntamento è con la tradizionale "Festa dell'ospite", giunta alla sua VIII edizione. La serata sarà presentata da Enrico Beruschi: inizio ore 21.15 nel Piazzale Porto e grande conclusione con spettacolo pirotecnico alle ore 23.00. I quattro lunedì sera del mese saranno occupati dalla "VI rassegna internazionale di teatro di figura". Quattro appuntamenti, sempre alle ore 21.15, che intratterranno i grandi e i più piccoli in fantasiosi spettacoli.

Nel calendario degli eventi non mancheranno naturalmente gli appuntamenti gastronomici, dedicati questo mese alla degustazione di pesce: alle ore 18.00, il 16 luglio presso Lido Galeazzi, "Aolata" e il

19 luglio, sul lungolago di Lugana, "Trota". Un'occasione speciale per tutti gli ospiti di Sirmione, e non solo, per assaggiare un piatto di pesce di lago. Speciali eventi da segnalare sono quelli del 14 luglio con "Il Festival del Garda 2004" in Piazzale Porto, ed, infine, il 23 luglio "Arte e Motori a Colombare".

A month in Sirmione

July offers a packed programme of events in Sirmione, starting on 6 July with the annual "Premio Sirmione Catullo" literary prize, due to be broadcasted on Rai 1 the following day. On each of the four Mondays in July there will be the "Rassegna internazionale di teatro di figura", an international puppet theatre festival. The evenings of 18 and 19 July are dedicated to tasting lake fish, and on 28 July in Piazza Carducci there will be a demonstration by the Italy fencing team.

Ein Monat in Sirmione

Ein dichter Veranstaltungskalender wartet im Juli auf die Gäste in Sirmione. Am 6. Juli wird wie alle Jahre wieder der "Premio Sirmione Catullo" vergeben; die Veranstaltung wird am darauffolgenden Tag von dem Fernsehsender Raiuno ausgestrahlt. An den vier Montagen im Juli findet das "VI. internationale Figurentheater-Festival" statt. Am 18. und 19. Juli kann man abends Fisch aus dem Gardasee verkosten. Am 28. Juli ist auf dem Piazza Carducci eine beeindruckende Vorführung der italienischen Fechtnationalmannschaft zu sehen.

NAZIONALE ITALIANA SCHERMA

Da non perdere il 28 luglio in Piazza Carducci la suggestiva ed elegante **Esibizione della Nazionale Italiana Scherma**.



DESENZANO

CAMPIONATO ITALIANO FEMMINILE
CLASSE 420
REGATE VELICHE
5-11 Luglio, Specchio lago

**RASSEGNA ARTISTICA BRESCIANA
ITINERANTE**
11 Luglio, 7.00 - 19.00,
Lungolago C. Battisti

RIVOLTFEST
12 -18 Luglio,
Oratorio San Michele

SPETTACOLO BURATTINI
14 Luglio,
Parco di Rivoltella G.Benedetti

TEATRO:
"I NUMERI" - LA BANDA OSIRIS
 25 Luglio,
 Teatro al Castello ore 21.30

SIRMIONE

LUCI, COLORI E ... RIFLESSI
Fotografie di Antonello Perin
2-15 Luglio, Sala Civica
Piazza Flaminia Centro Storico di Sirmione

DANZA SOTTO LE STELLE
III EDIZIONE
SPETTACOLO DI DANZA CLASSICA
E MODERNA
 Scuola di danza "Valerio Catullo"
 12 Luglio, ore 21.15 Piazzale Porto

JERRY CALÀ E LA SUA ORCHESTRA
13 Luglio, ore 21.15 Piazzale Porto

AOLATA
Degustazione di pesce di lago
16 Luglio, ore 18.00 Lido Galeazzi

WEST SIDE STORY - MUSICAL
The Children's Musical Theatre Company
18 Luglio, ore 21.15 Piazzale Porto

**DEGUSTAZIONE
DI PESCE DI LAGO (TROTE)
19 Luglio, ore 18.00
Lungolago di Lugana**

ARTE E MOTORI A COLOMBARE
23-25 Luglio, Colombare

ESIBIZIONE DELLA
NAZIONALE ITALIANA DI SCHERMA
28 Luglio, Piazza Carducci

TRIBUTO A ... PINK FLOYD
28 Luglio, ore 21.15 Piazza De Andrè

TORNEO NAZIONALE DI TENNIS
31 Luglio - 8 Agosto,
Campi da tennis Brema

INFORMAZIONI

IAT Brescia
Tel. 030.43.418

IAT Sirmione
Tel. 030.91.61.14

IAT Desenzano
Tel. 030.91.41.510

IAT Gardone
Tel. 0365.20347

I programmi e le date degli eventi potranno subire delle variazioni da parte degli enti organizzatori.

appuntamenti eventsterminappuntamenti eventsterminappuntamenti eventstermin

La parola ai nostri medici

Salute • Health • Gesundheit

Rita La Rosa

Specchio, specchio delle mie brame...
chi ha la più **bella pelle** del reame?

La pelle è lo specchio della salute e del benessere. Una pelle sana, compatta e luminosa, è anche uno strumento di attrattiva potente, di comunicazione non verbale; lo sapevano bene gli antichi che curavano il proprio corpo con terapie termali e unguenti aromatici. Oggi, come allora, le cure termali sono indicate per numerose malattie dermatologiche come la dermatite atopica, la psoriasi, gli eczemi, la dermatite seborroica e la tanto temuta acne.

“Le acque termali più impiegate – spiega il Dott. I. Carrubba, specialista in Idrologia – sono le sulfuree e le salsobromoiodiche per l’azione antiflogistica (antinfiammatoria) e cheratolitica (combattono l’iperproduzione di cheratina, la proteina prodotta dalle cellule epiteliali). Tale azione viene potenziata dalla balneoterapia ma anche da docce e fangature (peloidoterapia) per il trattamento di parti più o meno estese di cute sofferente”;

Il dott. Carrubba riferisce che la stagione invernale è la più critica per tali patologie, pertanto la migliore per la terapia. Mentre d'estate ci si può rivolgere ai bagni di sole. I "tempi" di cura termale richiedono almeno due cicli da 12 giorni ciascuno, associati se possibile, ad un periodo marino, così da coprire l'intero anno. In fase acuta bisogna evitare qualunque tipo di trattamento, sia termale, sia marino. Importante è ricordare che della maggior parte delle affezioni dermatologiche non se ne conosce la causa. Il loro manifestarsi è spesso legato ad una componente psicologica. Le terapie termali mirate soprattutto alla risoluzione delle manifestazioni cutanee per l'azione eutrofizzante e normalizzatrice degli strati cutanei, riducono le chiazze eritemato-desquamative, a tutto vantaggio anche della sfera psicologica fortemente coinvolta in tali patologie.

“L’approccio termale inteso, in senso globale, come ”soggiorno terapeutico termale”- conclude il dott. Carrubba - possiede valenze in grado di intervenire anche sulla componente psichica del paziente portatore di patologie cutanee in vario modo invalidanti. Il significato forse più attuale della proposta termale, in questo come in altri ambiti di patologia, è quindi quello di recupero dello stato di benessere e miglioramento della qualità di vita”.

*Si ringrazia, per la collaborazione,
il Dott. I. Carrubba – specialista in Idrologia*

Mirror mirror on the wall... who has the most beautiful skin of all ?

Of all thermal waters, sulphurous waters containing sodium, bromine and iodine are the most indicated for resolving the cutaneous manifestations of numerous skin diseases. Two twelve-day cycles of spa treatments such as bathing, thermal showers and thermal mud treatments, combined with a stay at the seaside, can visibly reduce rashes and red scaly patches. The benefits also extend to the psychological sphere which is significantly involved in such diseases. The end result is an improvement in wellbeing and a better quality of life.



Spieglein, Spieglein an der Wand... wer hat die schönste Haut im ganzen Land?

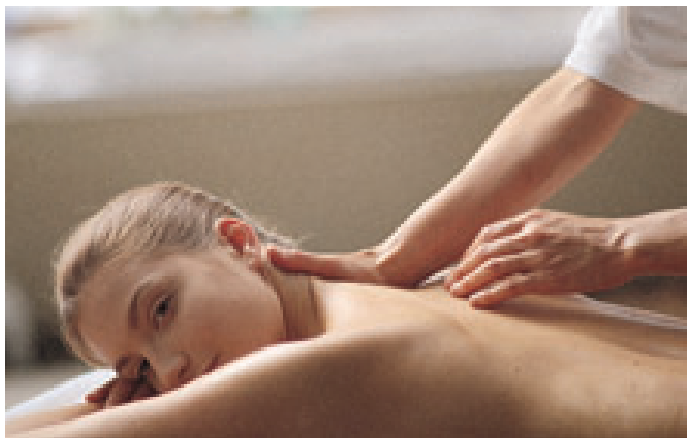
Das schwefel-, brom- und jodsalzhaltige Wasser hat eine hervorragende Wirkung auf die bei zahlreichen Formen der Dermatitis auftretenden Hauterscheinungen. Zwei zwölf-tägige Thermalbehandlungen, kombiniert mit einem Meeresaufenthalt, Balneotherapie, Duschen und Fangobehandlungen reduzieren sichtbar die gerötete und schuppige Haut, was gleichzeitig einen positiven Effekt auf die Psyche hat, die bei dieser Art von Krankheiten eine wichtige Rolle spielt. Eine Rundum-Behandlung für Wohlergehen und mehr Lebensqualität.

La parola ai nostri medici

Benessere • Wellbeing • Wohlbefinden

dott.ssa E. Mariotti

Le pratiche del massaggio sono antiche, alcune di esse ricordano addirittura alcuni movimenti istintivi, come sfiorare con una mano una zona dolente, frizionare la cute o picchiare un arto intorpidito. Le manovre classiche di un massaggio sono infatti le pressioni, gli impastamenti, le vibrazioni e le percussioni. Ad Aquaria, centro



benessere delle Terme di Sirmione, sono diverse le tipologie di massaggio che vengono praticate: il massaggio terapeutico, il massaggio sportivo, il massaggio relax, il linfodrenaggio, il massaggio ayurveda, lo shiatsu, il massaggio estetico ed infine la riflessologia plantare.

Gli effetti di un massaggio eseguito a scopo terapeutico sono diversi. Sull'apparato circolatorio facilita il ritorno venoso, su quello linfatico favorisce il riassorbimento degli edemi. Sul sistema nervoso il massaggio è efficace in senso sedativo, rilassante, ipnotico, mentre sul sistema muscolare può avere sia un effetto stimolante, sia un effetto di rilassamento o defaticante, largamente utilizzato nel massaggio sportivo. Per non parlare della cute su cui il massaggio ha sicuramente un'azione sulle strutture collagene ed elastiche; la libera inoltre dai detriti e dalle cellule morte, rendendola più morbida ed elastica. La cute dopo un massaggio riprende colorito, spessore ed elasticità, grazie

anche ad un'attiva vasodilatazione, azione che determina una migliore nutrizione tissutale.

Oltre al massaggio terapeutico le tecniche di massaggio utilizzate ad Aquaria sono quanto mai varie, ma tutte con innegabili effetti positivi sul benessere psicofisico, in particolare, ricordiamo il potente effetto rilassante ottenuto con il massaggio relax, l'efficace stimolazione della circolazione linfatica tramite il linfodrenaggio, il riequilibrio delle energie per mezzo delle tecniche orientali (massaggio ayurveda e shiatsu) ed il trattamento di organi specifici con la riflessologia plantare.

Bagni e idromassaggi in acqua termale sono associati a tutti i massaggi di Aquaria e rappresentano la soluzione ideale per rilassare il corpo e la mente. Il bagno caldo termale, infatti, unendo gli effetti benefici dell'acqua sulfurea salso-bromoiodica a quelli del calore, induce il rilassamento della muscolatura e prepara il corpo a recepire meglio qualsiasi tipo di massaggio.

Anti-cellulite treatments at Aquaria

Cellulite typically affects women since it is above all a matter of hormones, combined however with an unhealthy lifestyle - which means not enough exercise, a bad diet and daily stress. At Aquaria, Sirmione Spa's thermal wellbeing centre, you can combat cellulite with treatments based on our thermal waters and thermal mud.

Anti-Cellulite-Behandlungen im Wellnesscenter Aquaria

Cellulitis ist ein typisches Schönheitsproblem der Frauen, da sie in erster Linie durch eine Hormonstörung, jedoch auch durch eine ungesunde Lebensweise, d.h. zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und Stress verursacht wird. In dem Thermalbad und Wellness Center Aquaria der Thermen von Sirmione werden für die Behandlung von Cellulite vor allem Thermalwasser und Thermalfango eingesetzt.

Fitness

G. Lolli

Esercizi di articolari della cervicale

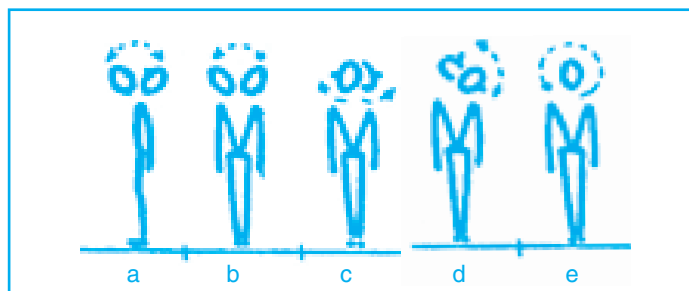
La motilità del busto si basa principalmente sulla motilità della colonna vertebrale e questa è condizionata:

- 1) Dal tono del muscolo (che è rappresentato dalla tensione del muscolo a riposo) e dalla tensione e elasticità dei legamenti lungo la colonna.
- 2) La motilità delle singole parti della colonna, consiste nelle funzioni del muscolo d'aiuto delle vertebre e dei dischi intervertebrali.

In questo numero presentiamo esercizi atti alla motilità della nuca prima parte della nostra colonna e pertanto importanti a mantenere la motilità di quest'area anatomica.

Posizione di partenza braccia in basso:

- a) flettere il capo avanti e indietro lentamente per 5 volte
- b) flettere il capo a sx e dx lentamente per 5 volte tenendo ferme le spalle
- c) ruotare il capo a sx e dx lentamente per 5 volte tenendo ferme le spalle
- d) flettere il capo avanti e indietro lentamente per 5 volte con circonduzione a sx e a dx0
- e) portare il capo da sx a dx lentamente x 5 volte



Neck exercises

Start with your arms by your sides:

- a) Slowly tilt your head forwards and backwards 5 times
- b) Slowly tilt your head to the right and to the left keeping your shoulders still 5 times
- c) Slowly rotate your head to the right and to the left 5 times
- d) Slowly tilt your head to the right and left with a circular movement 5 times
- e) Slowly move your head from left to right 5 times

Beweglichkeitsübungen für den Nacken

Ausgangsposition mit hängenden Armen:

- a) Den Kopf langsam nach vorne und hinten sinken lassen. 5 mal wiederholen.
- b) Den Kopf langsam nach links und rechts beugen, ohne die Schultern zu bewegen. 5 mal wiederholen.
- c) Den Kopf langsam nach links und rechts drehen. 5 mal wiederholen.
- d) Den Kopf langsam nach vorne und hinten beugen, dabei nach links und rechts drehen. 5 mal wiederholen.
- e) Den Kopf langsam nach links und rechts strecken. 5 mal wiederholen.

VERONA

...e dintorni

ARENA DI VERONA

MADAMA BUTTERFLY
di Giacomo Puccini
3, 10, 14, 17, 21, 29 Luglio

LA TRAVIATA
di Giuseppe Verdi
11, 15, 20, 23, 30 Luglio

IL TROVATORE
di Giuseppe Verdi
2, 16, 24, 31 Luglio

AIDA
di Giuseppe Verdi
4, 9, 13, 18, 22, 25, 28 Luglio

DANZA

CULLBERG BALLET
"WALKING MAD"
Coreografia Johan Inger
"Fluke" coreografia Mats Ek
1, 2, 3 Luglio, Teatro Romano
inizio ore 21.30

EVA YERBABUENA
BALLET FLAMENCO
19 Luglio - 1 Agosto, Teatro Romano
inizio ore 21.30

JAZZ

KEITH JARRET STANDARDS TRIO
Keith Jarret, Gary Peacock,
Jack De Johnette
19 Luglio, inizio ore 21.00
Arena di Verona

MOSTRE

TESORI DELLA SOFFITTA
MOSTRA SCAMBIO DEL
GIOCATTOLO USATO
ogni venerdì del mese
al 3 settembre
Cortile del Tribunale
(Piazza Viviani)

TEATRO

"RE LEAR"
di William Shakespeare
7-11 Luglio ore 21.15
regia Antonio Calenda
Teatro Romano
Via Regaste Redentore, Verona

ENRICO MONTESANO
in "RICCARDO III"
di William Shakespeare
15-19 Luglio ore 21.15,
prima nazionale
Teatro Romano
Via Regaste Redentore, Verona

"MOLTO RUMORE PER NULLA"
di William Shakespeare
regia di Lina Wertmüller
23-28 Luglio ore 21.15
Teatro Romano
Via Regaste Redentore,
Verona

TEATRO NEI CORTILI
LA BARCACCIA
"CAVIALE E LENTICCHIE"
regia di Roberto Puliero
15 luglio, Cortile Montanari
Vicolo Stimato

INFORMAZIONI

IAT Verona
Tel. 045.80.68.680

I programmi e le date degli
eventi potranno subire delle
variazioni da parte degli enti
organizzatori.

appuntamentoeventsterminappuntamentieventstermi

A Tavola • Food and Drink • Bei Tisch

LAVARELLO AL CROCCANTE

**Lavarello al croccante di nocciole e sesamo
con insalata di pomodori, arancia e cedro del Garda all'aceto balsamico**

Le ricette di Francesco Lavarini, chef del ristorante del Grand Hotel Terme, L'Orangerie



PREPARAZIONE

Salare e pepare i filetti di pesce, infarinarli leggermente da ambo i lati e passarli prima nell'uovo sbattuto e poi nella granella di nocciola e semi di sesamo ma solamente la parte interna. Scaldare in una padella antiaderente il burro con un filo d'olio, rosolare i filetti di lavarello incominciando dalla parte ricoperta dalla granella. Preparare una dadolata di pomodoro, arancia e cedro.

PRESENTAZIONE

Presentare i filetti di lavarello su piatto con la dadolata di pomodoro, arancia e cedro condita con un'emulsione all'aceto balsamico e olio. Decorare con foglie di basilico.

INGREDIENTI

(Ricetta per 4 persone)

600 gr.	Filetti di lavarello
80 gr.	Burro
40 gr.	Olio d'Oliva
50 gr.	Granella di nocciola
20 gr.	Semi di sesamo
1	Mazzetto di prezzemolo
1	Uovo
q.b.	Sale e Pepe

INSALATA:

2	Pomodori
2	Arance
1	Cedro
50 gr.	Aceto balsamico
100 gr.	Olio d'oliva
qb.	Foglie di basilico

Sport e tempo libero

Terme di Sirmione

Sponsor Ufficiale della Federazione Italiana Scherma

M. Bergamaschi

La Federazione Italiana Scherma ha scelto Terme di Sirmione come Sponsor Ufficiale e sede degli allenamenti collegiali per i prossimi Giochi Olimpici di Atene. Sei raduni, della durata da sei a dieci giorni, programmati dal 15 aprile al 10 agosto, per preparare al meglio gli atleti che rappresenteranno i colori azzurri nell'importante appuntamento di agosto.

La collaborazione tra Terme di Sirmione e Federazione Italiana Scherma si pone obiettivi importanti e ambiziosi: studiare un modo nuovo di allenarsi unendo sport e terme all'insegna della prevenzione e del benessere. Risulta ideale l'ambiente affacciato direttamente sul lago di Garda caratterizzato da un microclima favorevole. I medici delle Terme di Sirmione e lo staff medico di Federscherna hanno realizzato un protocollo che prevede di abbinare alla preparazione tradizionale degli atleti alcune sedute di trattamenti termali a base di acqua sulfurea salsobromiodica e di fango termale. Lo scopo è quello di salvaguardare gli apparati circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico, il tutto finalizzato a ottenere le migliori performance. Il protocollo viene seguito a fine giornata nel Centro Benessere Termale Aquaria, il nuovo Centro Benessere delle Terme di Sirmione. Una struttura con piscine termali, una esterna e una interna, un percorso vascolare, una palestra e 12 cabine benessere.

La preparazione avviene in modo individuale e in periodi durante i quali tutti gli atleti della stessa arma si radunano per allenamenti collegiali, strutturati in: fase di preparazione, fase pre-gara e fase post-gara. Ad ognuna di queste fasi corrisponde un protocollo specifico, calibrato in base ai carichi quotidiani degli atleti.



I protocolli hanno come obiettivo il mantenimento e il miglioramento del tono e della elasticità muscolare, dell'articolazione muscolo-scheletrica, il miglioramento del circolo e del microcircolo degli arti inferiori; favoriscono inoltre un maggior rilassamento muscolare e migliorano l'attività respiratoria.

Official Sponsor of the Italian Fencing Federation

The Italian Fencing Federation has chosen Sirmione Spa as official sponsor and team training centre for the forthcoming Athens Olympic Games. As part of a protocol developed by medical staff from Sirmione Spa and the Italian Fencing Federation, the Italy team will supplement traditional training sessions with spa treatments using the sulphurous waters containing sodium, bromine and iodine, and thermal mud.

Offizieller Sponsor des Italienischen Fechterverbands

Der Italienische Fechtverband hat die Therme von Sirmione zu ihrem offiziellen Sponsor und als Trainingslager zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele von Athen gewählt. Auf dem Programm stehen zusätzlich zum traditionellen Training einige Behandlungen mit schwefel-, brom- und jodsaltzhaltigem Thermalwasser und mit Thermalfango, die eigens für die Fechter von dem Ärzteteam der Terme di Sirmione und dem Italienischen Fechtverband zusammengestellt wurden.



Sistema Certificato
Qualità e Ambiente
ISO 9001 e ISO 14001

infoutili

APERTURA CENTRI TERMALI

Spa opening times
Öffnungszeiten Teralanlagen

CATULLO

Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 7.00 alle 18.30
(inclusa la domenica)

AQUARIA

Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 10.00 alle 22.00
Lunedì dalle 13.00 alle 22.00

Dal 01/11
dal Lunedì al Venerdì
dalle 16.00 alle 22.00
Sabato e Domenica
dalle 10.00 alle 22.00

VIRGILIO

Tutto l'anno
lunedì - sabato 7.00 -12.00
(chiuso il pomeriggio)
Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 7.00 alle 18.30
(inclusa la domenica)

INDIRIZZI UTILI

Useful Addresses
Nützliche Adressen

Apt Ufficio Informazioni
Viale Marconi, 2 Sirmione
Tel. 030.91.61.14/91.62.45

**Navigarda Imbarco
Traghetti di Linea**
Piazza Matteotti, 2
Desenzano
Tel. 030.91.49.511

**Associazione
Albergatori
Sirmione**
Piazza Campiello
loc. Colombare
Tel. 030.91.93.22
www.sirmionehotel.com

**Consorzio
Sirmione Terme**
Numero verde
800.272.427

**Consorzio
Motoscafisti**
Piazzale Montebaldo
(Parcheggio Autobus)
Tel. 030.99.05.235

ORARI SS. MESSE FESTIVE

Sirmione

Sabato 18.30
Domenica 8.00, 10.00,
11.30 e 18.30

Colombare

Sabato 18.00
Domenica 7.00, 9.00,
11.00, 18.00 e 21.30

Lugana

Sabato 17.00
Domenica 8.30, 10.30 e 19.00