

Cerchiamo Volontari per **Cerchiamo Volontari per**

il trasporto assistito oncologico, studenti disabili e anziani. Chiamaci per saperne di più, ti aspettiamo!!!

Gite Giornaliere

PAVIA E PARCO DEL TICINO	con F. Zanichelli biodiversità del Parco Geraci e Museo Kosmos di Pavia	65,00 €	domenica 14 settembre
PONTREMOLI	visita guidata al suggestivo museo delle Stele e ai Palazzi Barocchi	69,00 €	sabato 20 settembre
LAGO D'ORTA ISOLA S. GIULIO	il più romantico dei laghi	65,00 €	sabato 27 settembre
PARCO MONTE FUSO E DINTORNI	scopriamo i tesori storici e naturalistici della provincia con Franca Zanichelli	80,00 €	domenica 28 settembre
SIENA	visita al pavimento e alla porta del cielo camminamento sottotetto	95,00 €	sabato 4 ottobre
LAGUNA DI VENEZIA	navigazione fra le isole di San Lazzaro degli Armeni, Murano e Burano	110,00 €	sabato 11 ottobre
MAROSTICA E GIPSOTECA CANOVA	gioiellino medioevale e visita guidata alle opere del Canova	78,00 €	sabato 18 ottobre
LEVANTO E LERICI	Lerici e il suo mercato e Levanto con pranzo di pesce	80,00 €	sabato 25 ottobre
I BORGHI DELLA ROMAGNA	San Leo e Verrucchio: panorami e fortezze in Valmarecchia	,00 €	domenica 2 novembre
Abbazia Chiaravalle e Milano a Luci Rosse	vista guidata abbazia e agli antichi quartieri del "piacere"	,00 €	sabato 15 novembre
FIRENZE – BEATO ANGELICO	mostra straordinaria a Palazzo Strozzi e al Museo di San Marco	85,00 €	sabato 22 novembre

conosci qualcuno che ha bisogno di fare due chiacchiere per sconfiggere la solitudine **Pronto, come stai?**

Puoi chiamare il 0521.646992 dalle 15.00 alle 17.30 Troverai tanti volontari disponibili ad ascoltare

e condividere emozioni, disagi in serenità. Per ulteriori informazioni puoi chiamare o inviare una mail a presidente@intercralparma.it

SPECIALE ISCHIA tutte le domeniche mattina partenza da Parma per Ischia **IN BUS O IN TRENO** – da marzo a novembre 2025

Hotel Terme S. Lorenzo****	Hotel Villa Svizzera****	Lacco Ameno	Hotel La Palma & Fortino****	Sant'Angelo
Hotel Gran Paradiso****	Hotel Terme Cristallo****	Casamicciola T.	Hotel Zi Carmela***	Forio
Hotel San Valentino****	Hotel President****	Ischia Porto		

Super Offerta di fine estate

MINORCA all Inclusive	Ciao Club Arenas de Son Bou**** Alpitour	595,00 €	28 settembre – 5 ottobre
------------------------------	---	----------	--------------------------

Speciale Tour Pantelleria

da maggio a settembre min. 2 partecipanti Voli da Verona Bergamo Bologna

Abbiamo istituito un gruppo di ascolto e discussione

Vieni a portare le tue esperienze e le tue considerazioni per arricchirti con il confronto libero e aperto

invia la tua disponibilità a presidente@intercralparma.it Ci troviamo il primo lunedì del mese alle ore 18.00 se vuoi aderire scrivici

Speciale Estate con Voli da Parma

Sicilia Isole delle Femmine Hotel Saracen Sands****	12 -21 settembre	10 gg	1.195,00 €	21 – 30 settembre*	10 gg	1.090,00 €		
Sardegna del Sud Marina Rey Beach Resort	7 -16 luglio	10 gg	1.495,00 €	16 -25 luglio	10 gg	1.565,00 €		
25 agosto – 3 settembre	10 gg	1.380,00 €	3 – 13 settembre	10 gg	1.295,00 €	18 – 27 settembre	10 gg	995,00 €

Tour isole & costiera Amalfitana 2025 da Parma Ischia – Capri – Procida - Amalfi e Positano

19.10 AL 02.11	605,00 €	21.09 al 05.10	635,00 €
08.06 AL 29.06	670,00 €	29.06 AL 13.07	750,00 €
03.08* AL 24.08*	780,00 €	24.08 AL 07.09	710,00 €
		07.09 AL 21.09	700,00 €
		05.10 AL 19.10	625,00 €

Speciale pacchetto in treno AV da Reggio Emilia - CILENTO estate 2025- Paestum **Fruit Village Medea Beach Resort**

Dal 14 al 28 settembre **15 gg** € 965,00

Sicilia Costa Iblea Marispica Grandi Viaggi 9 – 18 settembre 10gg 1.065,00 € 10 – 19 settembre 10 gg 1.055,00 €

CROCIERA SUL NILO + CAIRO

1 / 8 novembre codice 33.380	2025	15 / 22 novembre codice 33.381
9 novembre / 6 dicembre codice 33.382		6 / 13 dicembre codice 33.383
10 / 17 gennaio codice 40.000	2026	24 / 31 gennaio codice 40.001
7 / 14 febbraio codice 40.002		21 / 28 febbraio codice 40.003
14 / 21 marzo codice 40.004		21 / 28 marzo codice 40.005
28 marzo / 4 aprile codice 40.006		11 / 18 aprile* codice 40.007
		18 / 25 aprile* codice 40.008

Alimini Resort*** **Bravo Club**

7 – 16 settembre 10 gg 1.220,00 €

Calabria **Oasi Village**** Isola Capo Rizzuto**

25 agosto – 3 settembre	10gg	1.370,00 €	3 – 12 settembre	10gg	955,00 €
--------------------------------	------	------------	-------------------------	------	----------

Sicilia **Bravo Baia di Tindari****** compreso due escursioni a Vulcano e Lipari **VOLO DA PARMA**

17 – 26 SETTEMBRE	10gg	1.170,00 €	17 – 28 SETTEMBRE	10gg	1.310,00 €	VOLO DA PARMA
--------------------------	------	------------	--------------------------	------	------------	----------------------

Sicilia **BAIA Samuele Grandi Viaggi Costa Iblea volo da Linate**

8 - 17 settembre	10gg	1.170,00 €	8 – 22 settembre	15gg	1.525,00 €	9 – 18 settembre	10 gg	1.085,00 €
10- 19 settembre	10gg	1.075,00 €	17 – 26 settembre	10 gg	995,00 €	18 – 26 settembre	9 gg	845,00 €

Trattamenti Shiatsu gratuiti per i soci

lunedì 28 luglio ore 17:00 (max 3 trattamenti 45') **lunedì 4 agosto ore 17:00** (max 3 trattamenti 45') **lunedì 11 agosto ore 17:00** (max 3 da 45')
 prenotazione obbligatoria orario d'inizio dei trattamenti presentarsi 10' prima ore 17.00 – 18.00 - 19.00 con abbigliamento comodo

SOGGIORNI E LUNGO RAGGIO

TOUR PERU'	<i>Lima, Arequipa, Puno, Cuzco; Machu Picchu, e montagne di Palcoyo</i>	4.050,00 €	21 agosto – 1 settembre
MONGOLIA	<i>il cuore nomade dell'Asia</i>	da 3.740,00 €	23 agosto -6 settembre
KAZAKISTAN	<i>un tour indimenticabile tra Passato e Futuro</i>	da 3.980,00 €	27 agosto – 8 settembre
UZBEKISTAN	<i>alla scoperta della terra di Tamerla</i>	2.050,00 €	1 – 8 settembre
SPAGNA MEDIOEVALE	<i>Madrid, Segovia, Avila, Salamanca, Guadalupe, Toledo...</i>	1.980,00 €	2- 9 settembre
SICILIA BAIA SAMUELE****	<i>Villaggio Grandi Viaggi - Costa Iblea con escursioni</i>	995,00 €	17 – 26 settembre
SCOZIA	<i>whisky, kilt e cornamuse</i>	da 2.240,00 €	20 – 27 settembre
ELBA	<i>week-end all'Elba in bus da Parma</i>	da 395,00 €	24 – 26 settembre
PANTELLERIA	<i>gran tour dell'isola all inclusive</i>	1.200,00 €	27 settembre – 4 ottobre
CROCIERA NILO	<i>crociera sul Nilo, il Cairo e Abu Simbel</i>	da 1.995,00 €	29 settembre – 6 ottobre
MINORCA all inclusive	<i>Ciao Club Arenas de Son Bou**** Alpitour</i>	595,00 €	28 settembre – 5 ottobre
ROMANIA	<i>Transilvania e Bucovina tra castelli e monasteri</i>	da 1.350,00 €	30 settembre – 7 ottobre
MAROCCO DEL SUD	<i>gran tour con jeep 4 X 4</i>	1.280,00 €	1 – 8 ottobre
GRECIA DEL NORD	<i>miti e storie d'immortali</i>	da 1750,00 €	3 – 11 ottobre
CRETA	<i>Kournas Beach**** Bravo Club</i>	795,00 €	4 – 11 ottobre
RODI	<i>Lindos S Royal**** Bravo Club</i>	795,00 €	4 – 11 ottobre
TURCHIA	<i>gran tour Istanbul Cappadocia, Koya, Pamukkale Efeso Pergamo</i>	1.745,00 €	5 – 15 ottobre
INDIA CLASSICA	<i>Speciale Diwali la festa delle luci Delhi jaipur Agra Orchha Varanasi</i>	2.500,00 €	11 -22 ottobre
TURCHIA	<i>gran tour Istanbul Cappadocia, Koya, Pamukkale Efeso Pergamo</i>	1.725,00 €	12 – 22 ottobre
MESSICO	<i>i colori della natura e degli uomini</i>	da 3.690,00 €	15 – 28 ottobre
TOUR FRIULI Bus da Parma	<i>Palmanova, Aquileia, Trieste Gorizia Redipuglia Udine</i>	610,00 €	16 -19 ottobre
GIAPPONE	<i>il paese gentile gran tour</i>	da 3.620,00	17 – 28 ottobre
CINA	<i>gran tour della Cina</i>	da 3.200,00 €	20 ottobre – 1 novembre
MINI TOUR ROMANIA	<i>alla scoperta di Dracula</i>	1.249,00 €	29 ottobre – 2 novembre
CAIRO	<i>partenza da Parma in bus e vista al Cairo con i suoi tesori</i>	1.290,00 €	30 ottobre - 2 novembre
NAMIBIA	<i>Desert experience</i>	4.150,00 €	1 – 12 novembre
MAROCCO	<i>Passaggio a nord est</i>	da 1.320,00 €	6 – 12 novembre
GIAPPONE	<i>Yokoso il Paese gentile</i>	da 4.040,00 €	6 – 17 novembre
INDONESIA	<i>Giava, Sulawesi e Bali</i>	3.050,00 €	6 – 19 novembre
BERLINO	<i>Partenza da Parma in bus, aereo, hotel*** in bb, guida in italiano</i>	970,00 €	7 – 9 novembre
ARABIA SAUDITA	<i>il deserto si disvela</i>	4.300,00 €	15 – 24 novembre
MAROCCO ATLANTICO	<i>il deserto e le montagne dell'Atlante Un Marocco meno conosciuto</i>	da 1.440,00 €	24 novembre - 3 dicembre
ARGENTINA	<i>tango alla fine del mondo</i>	da 5.450,00 €	24 novembre – 8 dicembre
NEW YORK	<i>con BLACK FRIDAY nella grande mela</i>	da 1.670,00 €	27 novembre - 2 dicembre
NEW YORK	<i>un morso alla mela un viaggio nelle capitali</i>	da 1.830,00 €	3 – 8 dicembre
TRANSIBERIANA ABRUZZO	<i>mercantini di Natale all'Aquila, Sulmona</i>	da 575,00 €	dicembre 2025
MERCATINI DI NATALE	<i>a spasso tra i mercatini di Mombaroccio e San Marino</i>	da 495,00 €	6 – 8 dicembre
NEW YORK E BOSTON	<i>due capitali della costa est</i>	da 2.390,00 €	5 – 11 dicembre
NEW YORK	<i>con partenza da Parma in Bus</i>	2.390,00 €	7 – 12 dicembre
MAROCCO DEL NORD	<i>a ovest del tramonto</i>	820,00 €	11 – 15 dicembre
TRANSIBERIANA	<i>d'Abruzzo con treno storico, Sulmona e L'Aquila città della Cultura '26</i>	da 595,00 €	19 – 21 dicembre
CAPODANNO CROCIERA NILO	<i>Un Capodanno storico!</i>	2.450,00 €	29 dicembre - 5 gennaio 2026
CAPODANNO IN ABRUZZO	<i>tra i borghi più belli d'Italia e L'Aquila capitale Cultura 2026</i>	da 695,00 €	30 dicembre - 2 gennaio
TRENINO DEL BERNINA	<i>in bus da Parma, Teglio, trenino, Saint Moritz</i>	da 435,00 €	domenica/lunedì 1 – 2 marzo
CINA	<i>I tesori della Cina</i>	3.790,00 €	11 – 21 aprile206

SPICIALE GRANDI VIAGGIO PER VIAGGIATORI INCALLITI!

VIETNAM E CAMBOGIA	<i>Hanoi Halong Hué Hoi An Saigon Chau Doc Phnom Penh Angkor</i>	da 3.090,00€	20 novembre 2 dicembre
MAURITANIA	<i>I colori della Mauritania</i>	2.500,00 €	20 – 29 novembre
GHANA – TOGO – BENIN	<i>Festival del Vudù Cotonou Ouidah Lomè Accra Elmina Kumasi Kara</i>	5.000,00 €	7 – 21 gennaio 2026
GUINEA EQUATORIALE	<i>Tour regione continentale Malabo Anisok Parco Naz.le Monte Alen...</i>	2.960,00 €	7 – 16 febbraio
SENEGAL - GAMBIA	<i>Tour della costa dell'Africa Occidentale</i>	3.000,00 €	25 aprile - 3 maggio
ETIOPIA	<i>la rotta storica & Harar</i>	3.240,00 €	7 - 16 maggio

Trattamenti Shiatsu gratuiti per i soci

lunedì 1 settembre ore 17:00 (max 3 trattamenti 45') **lunedì 15 settembre ore 17:00** (max 3 trattamenti 45') **lunedì 29 settembre ore 17:00**
 (max 3 da 45')

prenotazione obbligatoria orario d'inizio dei trattamenti presentarsi 10' prima ore 17.00 – 18.00 - 19.00 con abbigliamento comodo