



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

“I SAPORI DELLA TRADIZIONE”
TOUR CON BASE A CAGLIARI – minimo 20 persone:
Proposte per la manifestazione Coast Day (25 Ottobre – 2 Novembre 2008)

1° GIORNO: BENI BENIUS

Arrivo all'aeroporto di Cagliari. Trasferimento in Hotel. Cena di “beni benius” al Ristorante “Dal Corsaro”.

RISTORANTE DAL CORSARO:

Eredi di una tradizione familiare ormai alla terza generazione nella ristorazione, i Fratelli Deidda, nel loro Ristorante il Corsaro, portano avanti con sapiente esperienza i sapori inimitabili della gastronomia cagliaritano, fortemente caratterizzata da piatti di mare.

Fedeli alla tradizione e al tempo stesso maestri nella sperimentazione gastronomica, hanno saputo creare e mantenere un felice connubio tra passione vera in cucina e scelta accurata degli ingredienti che li ha portati ad essere sempre citati nelle più importanti guide del settore.

2° GIORNO: CAGLIARI, CITTA' PER GOURMET

Prima colazione sarda in Hotel. Partenza per la visita di Cagliari. Panoramica di Monte Urpinu, Basilica e Santuario di Nostra Signora di Bonaria, quartiere Castello con Museo Archeologico e Duomo. Trasferimento al Convento di san Giuseppe per lunch degustazione e visita del Museo del Pane.

CONVENTO DI SAN GIUSEPPE:

Nasce su un Insediamento Romano ad opera di pochi Monaci Benedettini che bonificano e costruiscono la parte più antica del Convento con pietre sarde.

Dal 1650 al 1870 vive come Convento dei Padri Scolopi; l'ordine ne costruisce la parte più ampia tanto che nei documenti il Convento San Giuseppe è indicato come "Giardino degli Scolopi". Successivamente il cammino della storia porta gli Scolopi lontano da Cagliari lasciando il Convento nelle mani della famiglia che ancora oggi è custode di antiche tradizioni: uomini e donne che hanno continuato il lavoro con la stessa fede e determinazione per offrire un'ospitalità veramente speciale.

Rientro in Hotel, relax pomeridiano, e successivamente trasferimento presso il Ristorante Su Meriagu, dove gli ospiti potranno imparare da mani esperte, come vengono realizzati i primi piatti della tradizione sarda.

RISTORANTE SU MERIAGU:

La Cucina che proponiamo alla nostra Clientela è ispirata alla tradizione sarda, con piatti sia a base di carne che di pesce. Le paste sono fatte in casa (ravioli, culurgionis, spizzulus), così come i dolci (sebadas, culurgioneddus de mendula, ecc.). Tutti i prodotti utilizzati sono di stagione, genuini e selezionati per offrire massima qualità.

3° GIORNO: ISOLA DI SAN PIETRO, PAESAGGI DA SOGNO E CUCINA MEDITERRANEA

Partenza per Calasetta ed imbarco per l'isola di San Pietro. All'arrivo a Carloforte si potrà passeggiare per il grazioso centro storico. Prima del pranzo presso il tipico Ristorante “Al Tonno di Corsa” si potrà assistere alla preparazione del tipico Cascà, variante locale del cus cus arabo. Dopo il pranzo, giro panoramico dell'isola per ammirare la straordinaria varietà geologica del territorio. Rientro a Cagliari attraverso la costa del Sud. Cena e pernottamento in Hotel.

RISTORANTE “AL TONNO DI CORSA” – CARLOFORTE:

In questo antico quartiere, caratterizzato dai tipici carruggi e da scalinate in pietra di fattura mediterranea, una sapiente trasformazione di una classica casa carlofortina ha consentito di ospitare il ristorante che, con la cucina a vista permette di ammirare la preparazione dei gustosissimi piatti locali.



Consorzio Turistico Sardegna Costa Sud

4° GIORNO: GOLF CHE PASSIONE:

Trasferimento presso il Centro sportivo di Sa Tanca Golf Club presso la località Flumini di Quartu.

Qui, gli ospiti avranno una mattinata di completa spensieratezza e svago. Si potranno ricevere lezioni di golf ed effettuare il percorso a 9 buche.

SA TANCA GOLF CLUB:

A circa 15 minuti dalla città di Cagliari, immerso in una natura unica caratterizzata dai colori, dai profumi e dai silenzi tipici della macchia mediterranea.

Gli specchi d'acqua e le specie arboree locali creano un ambiente adatto a chi vuole mettersi alla prova e scoprire l'atmosfera magica della Sardegna.

Pomeriggio libero con possibilità di shopping presso il centro di Cagliari.

Cena presso l'Antico Caffè e passeggiata notturna nelle vie del centro di Cagliari

ANTICO CAFFÈ DAL 1855

L'Antico Caffè dal 1855, locale storico tutelato dal Ministero dei beni Culturali, si affaccia con la sua splendida terrazza sulla Piazza Costituzione ai piedi del Bastione S.Remy. Il locale che sorse nel 1885, recentemente restaurato e riportato agli antichi splendori, testimonia fedelmente l'aspetto tradizionale dei Caffè del 1800. Di particolare pregio gli arredi interni e la cancellata forgiata dai detenuti della colonia penale di San Bartolomeo alla fine dell'800. Da oltre centocinquanta anni qui si servono squisite specialità celebrate anche da illustri scrittori e intellettuali quali Emilio Lussu, Grazia Deledda, D.H. Lawrence, Gabriele D'Annunzio e Salvatore Quasimodo.

5° GIORNO: TRA LE TRADIZIONI DEL PASSATO ED IL DOLCE RELAX DEL PRESENTE

Visita del museo della Vita Contadina, ospitato a Villa Muscas, un'antica tenuta di Cagliari. Dopo la visita, si raggiungerà il Mercato Civico di San Benedetto, con il suo vivace reparto ittico, animato dalle colorite espressioni dei pescatori che vendono il pesce del Golfo di Cagliari.

Light lunch. Nel pomeriggio inoltrato, prima del calar della sera, trasferimento presso il Centro Benessere Thalassos dove si potranno effettuare dei massaggi rigeneranti ovvero il percorso di talassoterapia.

CENTRO BENESSERE THALASSOS:

La talassoterapia è una forma di idroterapia che utilizza l'acqua di mare o altre sostanze marine, come i minerali, le alghe, il fango estratto dal mare e la sabbia. La talassoterapia ha effetti benefici su molti disturbi come per esempio, lo stress, i problemi circolatori, i problemi alle articolazioni, i reumatismi e l'artrite, i problemi respiratori e le malattie della pelle.

La talassoterapia è un toccasana per l'intero organismo, in quanto favorisce l'eliminazione delle tossine, aumenta le difese immunitarie, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, rilassa e tonifica i muscoli e migliora la qualità della pelle. I trattamenti a base di alghe, in particolare, sono indicati nei programmi dimagranti perchè accelerano l'eliminazione delle tossine e stimolano le funzioni dell'organismo.

Cena tipica sarda presso il Ristorante Sa festa, con balli tipici sardi

RISTORANTE SA FESTA

Il ristorante Sa Festa di Maracalagonis è una antica casa campidanese carica di atmosfere del passato, luogo ideale per conoscere e gustare appieno i profumi, i sapori e i colori della Sardegna.

In una splendida cornice caratterizzata dal verde intenso delle piante ornamentali ed essenze mediterranee che decorano il grande patio, gli ospiti hanno modo di gustare le prelibatezze preparate dagli chef che coniugano le tecniche della tradizione con la loro creatività. Mentre nell'aria si diffondono i profumi del mirto e del corbezzolo dai quali si è piacevolmente circondati, si gustano cibi prelibati e si assiste ad uno spettacolo di eccezionale unicità.

PREZZI A PARTIRE DA EURO 550,00 - in Hotel a tre stelle con soggiorno in camera a due letti.

Supplemento singola: + 80,00 Euro. Possibilità di soggiorno in Hotel a 4 stelle

www.sardegناسud.it

info@sardegناسud.it



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

“SPIAGGE DA SOGNO E FENICOTTERI ROSA”
TOUR CON BASE A CAGLIARI – minimo 20 persone:
Proposte per la manifestazione Coast Day (25 Ottobre – 2 Novembre 2008)

1° GIORNO

Arrivo all'aeroporto di Cagliari – Elmas. Trasferimento in HOTEL.
Cena all'Antico Caffè e giro notturno della città di Cagliari.

ANTICO CAFFÈ DAL 1855

L'Antico Caffè dal 1855, locale storico tutelato dal Ministero dei beni Culturali, si affaccia con la sua splendida terrazza sulla Piazza Costituzione ai piedi del Bastione S.Remy. Il locale che sorse nel 1885, recentemente restaurato e riportato agli antichi splendori, testimonia fedelmente l'aspetto tradizionale dei Caffè del 1800. Di particolare pregio gli arredi interni e la cancellata forgiata dai detenuti della colonia penale di San Bartolomeo alla fine dell'800. Da oltre centocinquanta anni qui si servono squisite specialità celebrate anche da illustri scrittori e intellettuali quali Emilio Lussu, Grazia Deledda, D.H. Lawrence, Gabriele D'Annunzio e Salvatore Quasimodo.

2° giorno:

Trasferimento presso le spiagge di Chia. Visita alle spiagge. Rientro a Cagliari.
Di pomeriggio, visita al Parco Regionale di Molentargius.
Cena tipica da Vincenzo Atzeri a Maracalagonis.

RISTORANTE SA FESTA

Il ristorante Sa Festa di Maracalagonis è una antica casa campidanese carica di atmosfere del passato, luogo ideale per conoscere e gustare appieno i profumi, i sapori e i colori della Sardegna.
In una splendida cornice caratterizzata dal verde intenso delle piante ornamentali ed essenze mediterranee che decorano il grande patio, gli ospiti hanno modo di gustare le prelibatezze preparate dagli chef che coniugano le tecniche della tradizione con la loro creatività. Mentre nell'aria si diffondono i profumi del mirto e del corbezzolo dai quali si è piacevolmente circondati, si gustano cibi prelibati e si assiste ad uno spettacolo di eccezionale unicità.

3° giorno:

Trasferimento al mercato di San Benedetto per una visita di questo angolo caratteristico della città.
Trasferimento al POETTO di CAGLIARI. Visita della bellissima spiaggia del Poetto.
Aperitivo o light lunch allo Spinnaker.

Visita guidata della città di Cagliari (il quartiere Castello, l'Anfiteatro Romano, Piazza Palazzo, la Cattedrale). Tempo libero a disposizione (shopping).

RISTORANTE LO SPINNAKER – RISTORANTE DAL CORSARO:

Eredi di una tradizione familiare ormai alla terza generazione nella ristorazione, i Fratelli Deidda, nel loro Ristorante il Corsaro, portano avanti con sapiente esperienza i sapori inimitabili della gastronomia cagliaritano, fortemente caratterizzata da piatti di mare.

Fedeli alla tradizione e al tempo stesso maestri nella sperimentazione gastronomica, hanno saputo creare e mantenere un felice connubio tra passione vera in cucina e scelta accurata degli ingredienti che li ha portati ad essere sempre citati nelle più importanti guide del settore.



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

4° giorno:

Trasferimento presso il Centro sportivo di Sa Tanca Golf Club presso la località Flumini di Quartu.

Qui, gli ospiti avranno una mattinata di completa spensieratezza e svago. Si potranno ricevere lezioni di golf ed effettuare il percorso a 9 buche.

SA TANCA GOLF CLUB:

A circa 15 minuti dalla città di Cagliari, immerso in una natura unica caratterizzata dai colori, dai profumi e dai silenzi tipici della macchia mediterranea.

Gli specchi d'acqua e le specie arboree locali creano un ambiente adatto a chi vuole mettersi alla prova e scoprire l'atmosfera magica della Sardegna.

Pomeriggio defaticante alle **Antiche Terme di Sardara** (trattamenti vari)

Nel verde dei colli del Monreale, l'*Hotel Antiche Terme di Sardara* è un centro naturale di benessere, ideale per coloro che vogliono ritrovare se stessi e la forma fisica più splendente.

Impeccabile servizio alberghiero, cucina sana e gustosa. Nei mesi primaverili o addirittura in pieno inverno, proverete il piacere di un bagno all'aperto in una caldissima piscina termale alimentata con preziose acque sorgive. Idromassaggi termali, massaggi rilassanti e rivitalizzanti per il corpo, trattamenti biostimolanti per il viso al "fango vellutato", attività fisica collettiva in palestra o all'aperto, con assistenza di specialisti, fisioterapisti e istruttori qualificati

PREZZI A PARTIRE DA EURO 450,00, in Hotel a tre stelle, con soggiorno in camera a due letti.

Supplemento singola: + 60,00 Euro

Possibilità di soggiorno in Hotel a 4 stelle.

www.sardegnasud.it

-

info@sardegnasud.it



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

SOGGIORNI PER INDIVIDUALI

Proposte per la manifestazione Coast Day (25 Ottobre – 2 Novembre 2008)

HOTEL 4 STELLE

T HOTEL ** (CAGLIARI)**

Camera **Doppia Classic uso singola** ad Euro 109,00 al giorno, con trattamento di B&B (con colazione Americana a buffet). Ingresso gratuito all'area Fitness.

Camera **Doppia Classic** ad Euro 64,50 per persona al giorno, con trattamento di B&B (con colazione Americana a Buffet). Ingresso gratuito all'area Fitness.

Camera **De Luxe doppia uso singola** ad Euro 129,00 al giorno, con trattamento di B&B (con colazione Americana a buffet). Ingresso gratuito all'area Fitness e T Spa

Camera **De Luxe Doppia** ad Euro 74,50 per persona al giorno, con trattamento di B&B (con colazione America a buffet). Ingresso gratuito all'area Fitness e T Spa.

www.thotel.it - **reservation@thotel.it**

HOTEL REGINA MARGHERITA ** (CAGLIARI)**

Camera **Singola** ad Euro 118,00 al giorno, con trattamento di B&B

Camera **Doppia** ad Euro 78,00 al giorno a persona, con trattamento di B&B

In omaggio ai clienti del Coast Day, verrà consegnata gratuitamente la tessera “**karalis card**” valida per un giorno. La Karalis Card è la Carta integrata per l'accesso illimitato gratuito ai luoghi della cultura della città di Cagliari (Musei, Siti Archeologici, Centri d'Arte e Cultura, Beni Monumentali e Teatri) e all'intera rete di trasporto pubblico afferente al CTM di Cagliari.

www.hotelreginamargherita.com - **booking@hotelreginamargherita.com**

HOTEL CALIFFO ** (QUARTU SANT'ELENA)**

TRATTAMENTO RESIDENCE:

1 SETTIMANA (7 GIORNI) FINO A 4 PERSONE - TOTALE EURO 300,00

Inclusi: Lenzuola, asciugamani - Escluso: pulizie, colazione

TRATTAMENTO HOTEL:

1/2 PENSIONE EURO 55,00 PER PERSONA al giorno in camera doppia

supplemento singola Euro 18,00

www.hotelcaliffo.com - **info@hotelcaliffo.com**



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

SOGGIORNI PER INDIVIDUALI

Proposte per la manifestazione Coast Day (25 Ottobre – 2 Novembre 2008)

HOTEL 3 STELLE

HOTEL CALAMOSCA * (CAGLIARI)**

Pacchetto Weekend 03 notti - arrivo venerdì - partenza lunedì (03 notti)

Camera Matrimoniale vista mare con balcone: trattamento di B&B **220,00 euro**

La tariffa si intende per le 3 notti e comprende la prima colazione a buffet.

www.hotelcalamosca.it - hotelcalamosca@aruba.it

HOTEL RESIDENCE ULIVI E PALME * (CAGLIARI)**

TRATTAMENTO RESIDENCE:

Monocale per una persona con angolo cottura (7 giorni) - TOTALE EURO 300,00

Monocale per due persone con angolo cottura (7 giorni) - TOTALE EURO 450,00

Inclusi: Lenzuola, asciugamani, pulizia della camera - Esclusa: colazione.

TRATTAMENTO HOTEL:

EURO 45,00 PER PERSONA al giorno in camera doppia, con trattamento di B&B

supplemento singola Euro 13,00

www.ulviepalme.it - hotelresidence@ulviepalme.it



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

I NOSTRI RISTORANTI

RISTORANTE DAL CORSARO:

Eredi di una tradizione familiare ormai alla terza generazione nella ristorazione, i Fratelli Deidda, nel loro Ristorante il Corsaro, portano avanti con sapiente esperienza i sapori inimitabili della gastronomia cagliaritana, fortemente caratterizzata da piatti di mare.

Fedeli alla tradizione e al tempo stesso maestri nella sperimentazione gastronomica, hanno saputo creare e mantenere un felice connubio tra passione vera in cucina e scelta accurata degli ingredienti che li ha portati ad essere sempre citati nelle più importanti guide del settore.

RISTORANTE SU MERIAGU:

La Cucina che proponiamo alla nostra Clientela è ispirata alla tradizione sarda, con piatti sia a base di carne che di pesce. Le paste sono fatte in casa (ravioli, culurgionis, spizzulus), così come i dolci (sebadas, culurgioneddus de mendula, ecc.). Tutti i prodotti utilizzati sono di stagione, genuini e selezionati per offrire massima qualità.

RISTORANTE “AL TONNO DI CORSA” – CARLOFORTE:

In questo antico quartiere, caratterizzato dai tipici carruggi e da scalinate in pietra di fattura mediterranea, una sapiente trasformazione di una classica casa carlofortina ha consentito di ospitare il ristorante che, con la cucina a vista permette di ammirare la preparazione dei gustosissimi piatti locali.

RISTORANTE SA FESTA

Il ristorante Sa Festa di Maracalagonis è una antica casa campidanese carica di atmosfere del passato, luogo ideale per conoscere e gustare appieno i profumi, i sapori e i colori della Sardegna.

In una splendida cornice caratterizzata dal verde intenso delle piante ornamentali ed essenze mediterranee che decorano il grande patio, gli ospiti hanno modo di gustare le prelibatezze preparate dagli chef che coniugano le tecniche della tradizione con la loro creatività. Mentre nell'aria si diffondono i profumi del mirto e del corbezzolo dai quali si è piacevolmente circondati, si gustano cibi prelibati e si assiste ad uno spettacolo di eccezionale unicità.

ANTICO CAFFÈ DAL 1855

L'Antico Caffè dal 1855, locale storico tutelato dal Ministero dei beni Culturali, si affaccia con la sua splendida terrazza sulla Piazza Costituzione ai piedi del Bastione S.Remy. Il locale che sorse nel 1885, recentemente restaurato e riportato agli antichi splendori, testimonia fedelmente l'aspetto tradizionale dei Caffè del 1800. Di particolare pregio gli arredi interni e la cancellata forgiata dai detenuti della colonia penale di San Bartolomeo alla fine dell'800. Da oltre centocinquanta anni qui si servono squisite specialità celebrate anche da illustri scrittori e intellettuali quali Emilio Lussu, Grazia Deledda, D.H. Lawrence, Gabriele D'Annunzio e Salvatore Quasimodo.

www.sardegناسud.it

-

info@sardegناسud.it



Consorzio Turistico
Sardegna Costa Sud

I NOSTRI SERVIZI:

SA TANCA GOLF CLUB:

A circa 15 minuti dalla città di Cagliari, immerso in una natura unica caratterizzata dai colori, dai profumi e dai silenzi tipici della macchia mediterranea.

Gli specchi d'acqua e le specie arboree locali creano un ambiente adatto a chi vuole mettersi alla prova e scoprire l'atmosfera magica della Sardegna.

CENTRO BENESSERE THALASSOS:

La talassoterapia è una forma di idroterapia che utilizza l'acqua di mare o altre sostanze marine, come i minerali, le alghe, il fango estratto dal mare e la sabbia. La talassoterapia ha effetti benefici su molti disturbi come per esempio, lo stress, i problemi circolatori, i problemi alle articolazioni, i reumatismi e l'artrite, i problemi respiratori e le malattie della pelle.

La talassoterapia è un toccasana per l'intero organismo, in quanto favorisce l'eliminazione delle tossine, aumenta le difese immunitarie, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, rilassa e tonifica i muscoli e migliora la qualità della pelle. I trattamenti a base di alghe, in particolare, sono indicati nei programmi dimagranti perchè accelerano l'eliminazione delle tossine e stimolano le funzioni dell'organismo.

T SPA – CENTRO BENESSERE (T HOTEL CAGLIARI)

Acqua, calore, bellezza, movimento, tranquillità ecco la combinazione armonica degli effetti benefici del nostro percorso **Essere&Benessere**: la grande **vasca idroterapica** che propone getti rigeneranti e idromassaggianti dedicati a tutte le parti del corpo, gli olii essenziali e il caldo vapore che rilassano le tensioni muscolari, le nostre **docce cromoterapiche** e **aromaterapiche** e gli attrezzi del nostro **Centro Fitness** di altissima tecnologia vi permetteranno di completare il vostro soggiorno in perfetta forma fisica.

ANTICHE TERME DI SARDARA (SARDARA)

Nel verde dei colli del Monreale, l'*Hotel Antiche Terme di Sardara* è un centro naturale di benessere, ideale per coloro che vogliono ritrovare se stessi e la forma fisica più splendente.

Impeccabile servizio alberghiero, cucina sana e gustosa. Nei mesi primaverili o addirittura in pieno inverno, proverete il piacere di un bagno all'aperto in una caldissima piscina termale alimentata con preziose acque sorgive. Idromassaggi termali, massaggi rilassanti e rivitalizzanti per il corpo, trattamenti biostimolanti per il viso al "fango vellutato", attività fisica collettiva in palestra o all'aperto, con assistenza di specialisti, fisioterapisti e istruttori qualificati

www.sardegناسud.it

-

info@sardegناسud.it