

SPA-ROSA & Fitness

08.00 - 20.00 Uhr	Fitnessbereich geöffnet
08.00 - 20.00 Uhr	Massagen im SPA-ROSA
08.00 - 20.00 Uhr	Saunabereich geöffnet
	Anmeldung erbeten

Behandlungen & Produkte

Im Vordergrund der SPA-ROSA Philosophie steht der sanfte Fluss Ihrer Energie. Wir laden Sie ein auf eine Reise in Ihren Körper. Nachhaltigkeit, Gesundheit und Individualität werden in unserem SPA-ROSA gelebt. Genießen Sie Behandlungen mit regionalen Produkten oder Wirkstoffen aus dem deutschen Wattenmeer und lassen Sie dabei all Ihre Sinne verwöhnen. Aktive Erholung während des speziell für Sie entwickelten Bewegungsprogramms, Tiefenentspannung und intensives Wohlbefinden erfahren Sie unter anderem durch die von uns für Sie entwickelten einzigartigen Behandlungen.

Leichte Beine beim Uferspaziergang

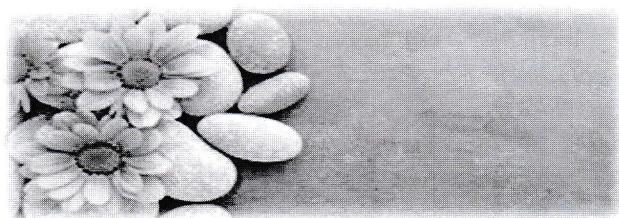
Entspannen Sie bei einem Fußbad mit ätherischem Öl mit Rosenextrakten, Rosenblättern und der Kraft des Rosenquarzes. Anschließend erwartet Sie ein reinigendes Rosen-Sand-Peeling. Während einer feuchtigkeitsspendenden Packung für die Füße entspannen Sie bei einem Peeling. Zum Abschluss der Behandlung erwartet Sie eine energetische Fuß- und Unterschenkelmassage.

60 Min. € 79

Schöne Zeit mit Heißen Steinen

Die Hot-Stone-Anwendung ist eine Kombination aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Kraft der heißen Steine. Durch die Massage wird der Körper mit neuer Energie versorgt; zusätzlich bringt sie Harmonie und Ausgeglichenheit in Ihr Leben.

50 Min. € 69



A-ROSA JOURNAL

Donnerstag, 23.06.2022

Régua / Pinhão

Technischer Stopp in Régua zur Ausflugsabwicklung	13.00 Uhr
Landgangsende Régua	13.45 Uhr
Ankunft Pinhão	ca. 16.30 Uhr
Landgangsende	Freitag, 12.45 Uhr



Der beschauliche Ort **Pinhão** hat vieles mit Régua gemein. Zum einen liegt er mitten im Zentrum der Region Alto Douro und zum anderen hält hier die Linha do Douro. Das Bahnhofshäuschen ist mit seinen 24 Azulejos übrigens auch ein künstlerisches Highlight. Pinhão ist aber viel ursprünglicher als Régua und vor allem für Naturfreunde herrlich: Weinreben reihen sich hier an Weinreben – nur unterbrochen von Weinreben. Wunderschön!

Wir bitten Sie, auf Verlangen Ihre Landgangskarten dem Besatzungsmitglied, welches an der Gangway steht, vorzuzeigen. Dies dient zu Ihrer eigenen Sicherheit.

Restaurant & Bar

Restaurant

Kaffee & Croissants	07.00 - 07.30 Uhr
Frühstück	07.30 - 09.30 Uhr
Mittagessen	12.00 - 13.30 Uhr
Abendessen	in der Quinta de Aversada

Bar

Loungebar	11 - 18 und 22 - 0.30 Uhr
Kaffeezeit	15.30 - 16.00 Uhr



AVESSADA
ENOTECA

Quinta da Aversada

Liebe Gäste, heute erwartet Sie ein ganz besonderer Abend dieser Reise: Freuen Sie sich auf ein traditionelles Abendessen auf der Quinta da Aversada. Nach einer kleinen Führung durch das Weingut geht es dann zum gemeinsamen Abendessen.

Treffpunkt ist um 18.00 Uhr beim Bus.

Schleusenpassagen

Schleuse Crestuma ca. **07.50 Uhr**, Fallhöhe: 14m

Schleuse Carrapatelo ca. **10.50 Uhr**, Fallhöhe: 35m

Bitte achten sie auf tropfendes Wasser bei den Ein- und Ausfahrten der Schleusen.

Kurz gesagt

Wir haben an Bord ein Vakuumtoilettensystem. Wir bitten Sie daher ausschließlich Toilettenpapier (auch keine Taschentücher oder Kosmetiktücher) in die Toilette zu werfen, da diese sonst verstopfen können und die Anlage Schaden nimmt.

Landgangskarten

Sehr geehrte Gäste, bitte vergessen Sie nicht, Ihre Landgangskarten an der Rezeption abzuholen. Wir bitten Sie ebenfalls diese Landgangskarten nach Ihrem Landgang wieder an der Rezeption abzugeben, damit wir die Anwesenheit aller Passagiere kontrollieren können.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Ausflug

Himmelstreden von Lamego

13.45 Uhr

Treffpunkt für den Ausflug ist 10 Minuten vor Beginn vor dem Schiff. Bitte denken Sie an Ihre Audiogeräte und Ausflugsticket

A-ROSA Ausflugsprogramm

Heute ab **10.00 Uhr** stellt Ihnen Ihre A-ROSA Cruise Managerin den Reiseverlauf und das Ausflugsprogramm Ihrer Reise **in der Lounge** vor. **Buchungsschluss für die Ausflüge ist heute um 12.30 Uhr.** Gerne informieren wir Sie auch zu dem Leben an Bord.

Sicherheitsübung

Um ca. **09.30 Uhr** findet unsere **Sicherheitsübung** statt. Wenn Sie das Notfallsignal hören, kommen Sie bitte - ohne Schwimmwesten - in die Loungebar. **Die Teilnahme ist verpflichtend für alle Gäste.**



Welcome Drink

Heute um **09.45 Uhr** nach der Sicherheitsübung heißt es "Saúde"! Wir möchten gerne mit Ihnen auf eine schöne Reise anstoßen.

Auf einen Blick

- ab 08.30** hat der Bordshop geöffnet
- ca. 09.30** Sicherheitsübung, Lounge
- 09.45** Welcome Drink, Lounge
- ca. 10.00** Vorstellung der Landausflüge, Lounge
- 12.30** Buchungsschluss für die Ausflüge
- 18.00** Abfahrt zum Abendessen in der Enoteca Quinta de Aversada
- ab 22.00** Piano-Musik am Abend, Lounge