is molas resort

Le nostre proposte per te!

is molas resort

Che ne dici di un po’ di SPORT?

Golf

Il campo da campionato (white + red course)

18 buche par 72, una lunghezza complessiva di 6.383 mt., inaugurate nel 1975 e disegnate dallo studio degli architetti Cotton, Pennink & Partners su progetto di Piero Mancinelli.
Su questo percorso si sono svolti 4 Open d'Italia.

Il campo giallo (yellow course)

9 buche PAR 36 – 3.164 MT Le nove buche del percorso giallo, le più impegnative, hanno la firma di Franco Piras, referente in Italia della Gary Player Design. La presenza, lungo il percorso, di tutte le specie tipiche della flora spontanea della Sardegna e della macchia mediterranea fa del Golf Is Molas un bellissimo giardino con vista mare.

A partire da € 40,00 per green fee

Golf Academy

La scuola di golf per chi vuole scoprire questo sport o migliorare la propria abilità

Is Molas è il luogo più adatto per imparare a giocare a golf in Sardegna!

Dan Williamson, il nostro Maestro, che vanta in famiglia quattro generazioni di maestri di golf, ha stabilito ad Is Molas la sua Academy, l'unica in Sardegna dove è possibile usufruire della **tecnologia Trackman** per l'analisi del volo della palla e del bastone durante lo swing.

Grazie a un sistema video di ripresa e al V1golf, è possibile proporre lezioni personalizzate per ogni livello di gioco fornendo una analisi approfondita del proprio swing con il supporto dello slow-motion digitale.

The Academy dà l'opportunità di ricevere il file video, via e-mail, della propria esperienza golfistica sia in door, sia in campo, lungo le bellissime 27 buche di Is Molas.

A partire da € 40,00 per lezione

Tennis

Let’s play tennis!

Per gli amanti del tennis e per tutti quelli che volessero avvicinarsi a questo sport durante le loro vacanze estive, ad Is Molas c’è la possibilità di giocare nel nostro nuovo campo immerso nella macchia Mediterranea.

Il nostro **maestro FIT** è a disposizione per lezioni individuali o di gruppo su prenotazione.

E’ inoltre possibile affittare il campo a ore e noleggiare i set di racchette e palline presso il ricevimento dell’hotel.

A partire da € 50,00 per lezione

Corsi di vela

Il vento, l’elemento più amato

Il circolo velico d’Agumu si affaccia sulla omonima baia, ambito ideale per veleggiare in sicurezza, nelle vicinanze della bellissima area archeologica di Nora e ad un passo dalla cittadina di Pula.
Vieni a scoprire il vento con i nostri corsi di **vela**.

A partire da € 190,00 per corso

Corsi Diving

Alla scoperta del profondo blu

Il **Centro Subacqueo** offre una completa gamma di corsi tecnici. Tutti i corsi tecnici fanno riferimento alle didattiche Internazionali TSA e CMAS e vengono condotti con programmi e tempi personalizzati.

I costi dei corsi tecnici includono materiale didattico, attrezzatura, immersioni e lezioni di teoria, escluso il personale consumo del gas.

Per le immersioni tecniche sono richiesti idonei brevetti.

A partire da € 65,00 per immersione

In bicicletta

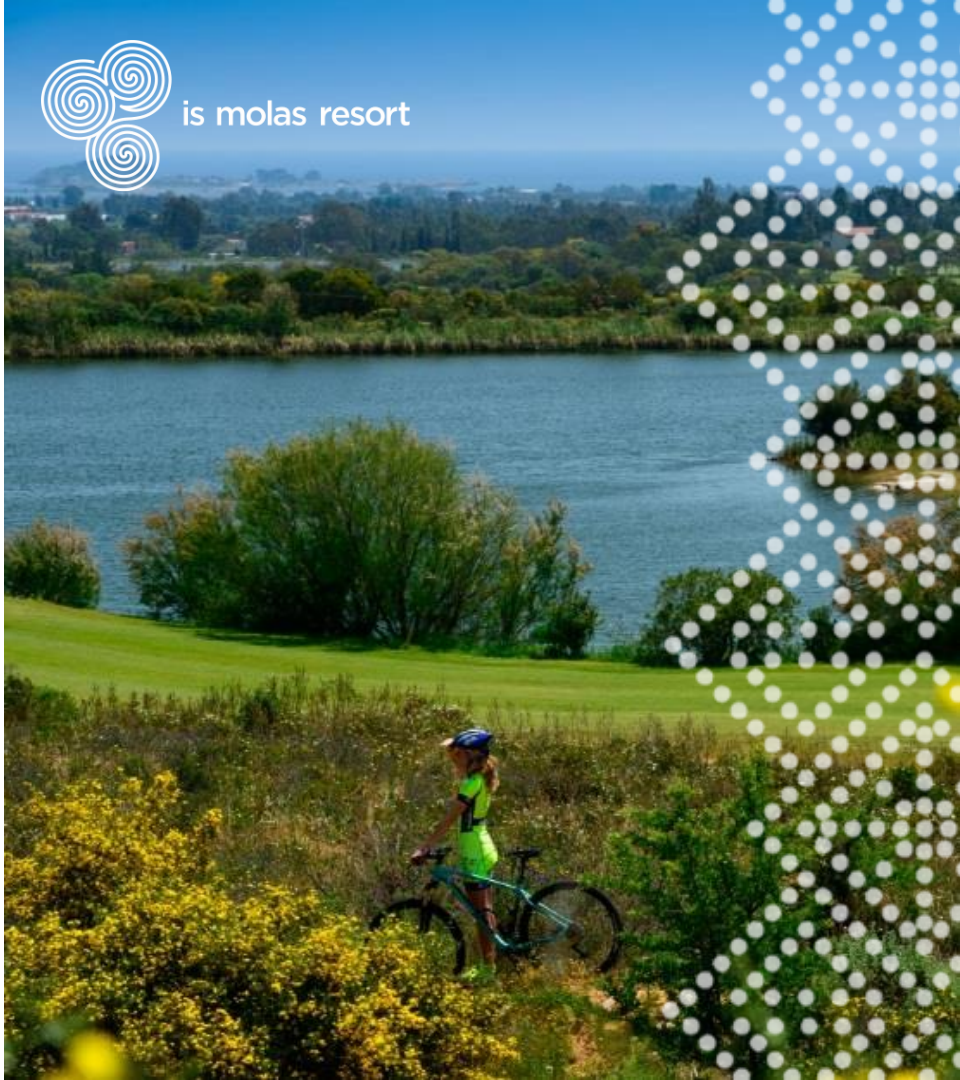
Pedalando tra il verde e il mare della Sardegna

A disposizione degli ospiti del Resort escursioni guidate e individuali in **mountain bike**, **cicloturismo** e **road** per divertirsi in compagnia e a contatto con la natura.

Potete vivere fantastici itinerari tra le bellezze naturali della Sardegna con difficoltà variabili secondo il grado di preparazione di ognuno.

Presso il concierge dell'hotel è possibile inoltre noleggiare delle biciclette o delle e-bike per muoversi in tutta libertà.

A partire da € 15,00 per bici/giorno



is molas resort

Rilassati con la nostra proposta

WELLNESS

Wellness & therapy

Il benessere firmato Natked a is Molas

A disposizione degli ospiti di Is Molas un percorso di allenamento funzionale che abbina le tecniche di potenziamento alle attività sportive creative, alle arti marziali, ai setting di danza e allo yoga.

Il team **“Wellness by NATKED”** è a disposizione con istruttore di ginnastica posturale e pilates, massoterapisti e personal trainer, pronti a regalare una indimenticabile experience attraverso percorsi mirati e personalizzati.

A partire da € 20,00 per ora

I nostri massaggi

Massaggio antistress/linfodrenante: Scarico tensione nervosa, rimozione blocchi muscolari, funzione analgesica, rilassamento neuromuscolare, linfodrenaggio manuale, tecnica terapeutica di sostegno, determinante per il riequilibrio delle funzionalità linfatiche

Massaggio tradizionale/decontratturante: Eliminazione degli stati ipertonici e la rimozione dei prodotti metabolici di scomposizione della muscolatura.

Riflessologia plantare: prevede la pressione e il massaggio della pianta dei piedi, con lo scopo finale di alleviare determinati disturbi aventi sede in altre parti del corpo.

Massaggio Shiatsu e Tailandese: antiche metodiche tradizionali orientali che attenuano il dolore, riequilibrano le tensioni muscolari e sciolgono le articolazioni

Massaggio connettivale/fasciale: L'obiettivo è quello di rimuovere in profondità il muscolo, stimolando la circolazione sanguigna, riallineare le fibre muscolari laddove si presentino contratture e restrizioni del muscolo importanti.

A partire da € 70,00 per massaggio

Acquagym

Un’attività dinamica per tenersi in forma!

Gli ospiti di Is Molas Resort possono usufruire di corsi di **acquagym** da frequentare durante il soggiorno direttamente nella piscina dell’hotel.

L’acquagym, oltre ai benefici fisici quali la riattivazione della circolazione, il contrasto della cellulite, la riattivazione delle articolazioni, la riduzione del gonfiore, ecc, non abbiamo dubbi vi regalerà un momento di totale divertimento in una location incredibile come quella della piscina di Is Molas Resort.

A partire da € 15,00 per ora

Pilates e posturale

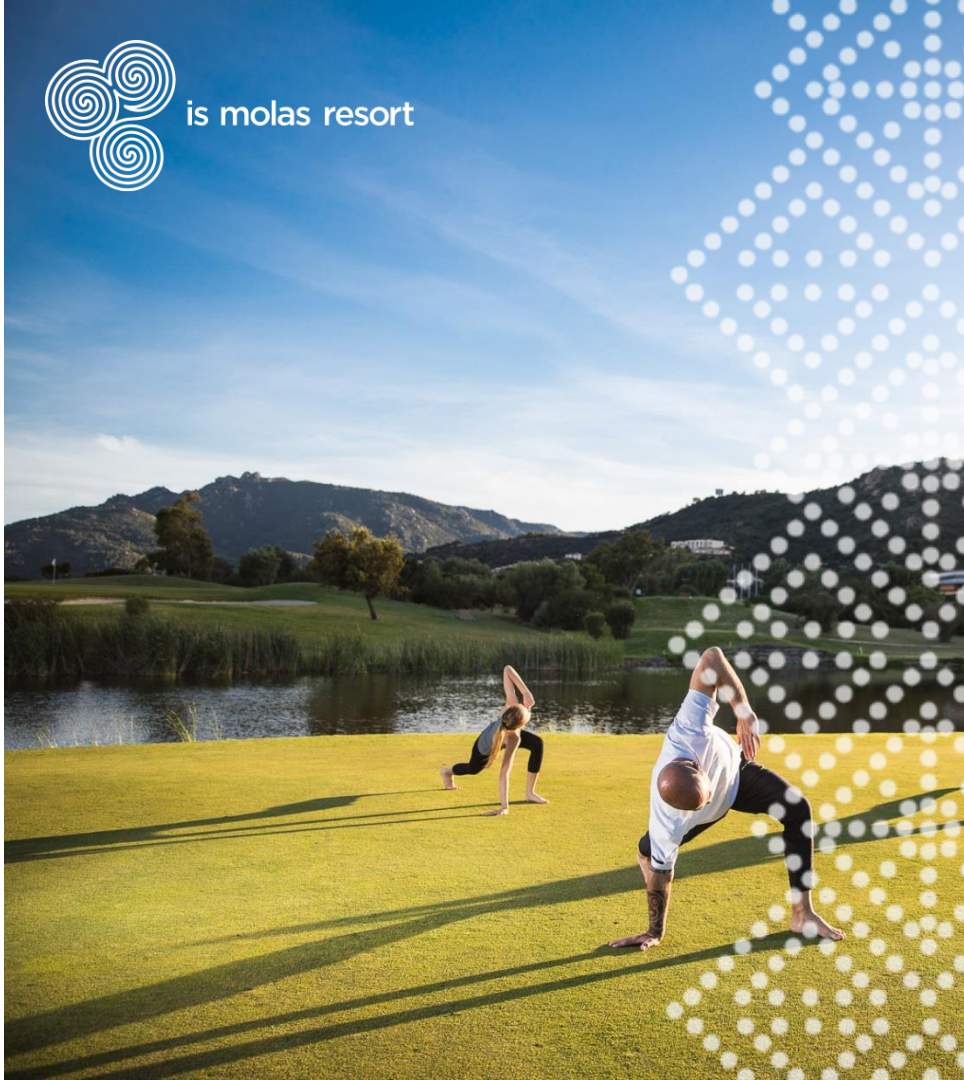
Un’attività mirata alla conoscenza e consapevolezza del proprio corpo da fare anche in vacanza!

A disposizione degli ospiti di Is Molas Resort il corso di **pilates** da frequentare durante il soggiorno in giorni prestabiliti.

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale.

Il Metodo si prefigge di ottenere questi obiettivi eseguendo movimenti lenti, mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione, in modo che l’attività fisica risulti in una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei movimenti che si compiono.

A partire da € 20,00 per ora



is molas resort

Facciamo una

ESCURSIONE!

Serata tra le stelle

Storie e miti racchiusi tra le costellazioni del cielo

Il cielo, per gli antichi un palcoscenico dove gli eroi e le loro gesta rivivevano, dove dimoravano animali fantastici e trovavano posto oggetti antichi e magici.

Mito significa leggenda, storia, e il suo racconto facilita la ricostruzione della mappa del cielo. Conoscere il cielo e i suoi movimenti, i nomi dei pianeti, delle stelle e delle costellazioni coi loro miti fa parte di un patrimonio naturale, storico e culturale risalente almeno al Paleolitico, quando erano già stati coniati gli asterismi di alcune costellazioni e rappresentate come incisioni sulla pietra, di cui troviamo esempi anche nella nostra grande cultura nuragica.

Una **lezione serale di orientamento astronomico**, volta al riconoscimento delle costellazioni, della durata di circa 2 ore circa. L'osservazione verrà condotta ad occhio nudo e con l'ausilio di strumenti ottici.

A partire da € 35,00 per persona

Canoa nella laguna di Nora

Scivola con la canoa lungo la laguna di Nora

Una guida ci accompagnerà con la **canoa** tra le insenature, gli isolotti e la foce del fiume per osservare da vicino gli aironi, le garzette, i gabbiani nel loro habitat naturale.

L'escursione parte dallo specchio d'acqua principale della laguna di Nora, ne costeggia le sponde per poi inoltrarsi nel fitto intreccio di canali che si creano.

Il percorso si snoda per circa 2 chilometri e mezzo che si percorrono in poco più di un'ora. Dopo l'approdo, potrai sorseggiare una bibita sulla **terrazza panoramica** della baia.
L'escursione continua con la visita al **Centro** dove potrai approfondire la conoscenza dell'ecosistema marino del Mediterraneo.

A partire da € 25,00 per persona

Escursioni a cavallo

Un altro modo di vivere la Sardegna

L’equitazione, è uno dei modi migliori per vivere, amare e conoscere la natura, in armonia e rispetto con l’ambiente che ci ospita.

Il **viaggio a cavallo** ci consente di apprezzare appieno il territorio che si attraversa con tempi e ritmi di percorrenza “naturali” scanditi dalle nostre esigenze e da quelle del nostro cavallo, non considerato un semplice mezzo di locomozione ma un vero e proprio compagno di avventura.

Lezioni individuali, **Lezioni di gruppo**. Passeggiata individuale, passeggiata in gruppo. Durante il periodo estivo le passeggiate si svolgono in montagna, mentre d’inverno si fanno anche in spiaggia.

A partire da € 35,00 per lezione

Le barche a vela

Il sole, il mare, il vento

Passa una magnifica giornata in **barca a vela** visitando le splendide coste del Sud Sardegna.

Le uscite, con **skipper a bordo**, variano generalmente dalle tre alle sette ore e c'è sempre la possibilità di assaporare un break o un light lunch/dinner a bordo tra i menù Standard, Sea e Veggie selezionati per voi.

Tutti **prodotti locali** di alta qualità, accompagnati da una selezione di **vini** e **bevande**, che potranno essere comodamente scelti in fase di prenotazione.

A partire da € 340,00 per giornata

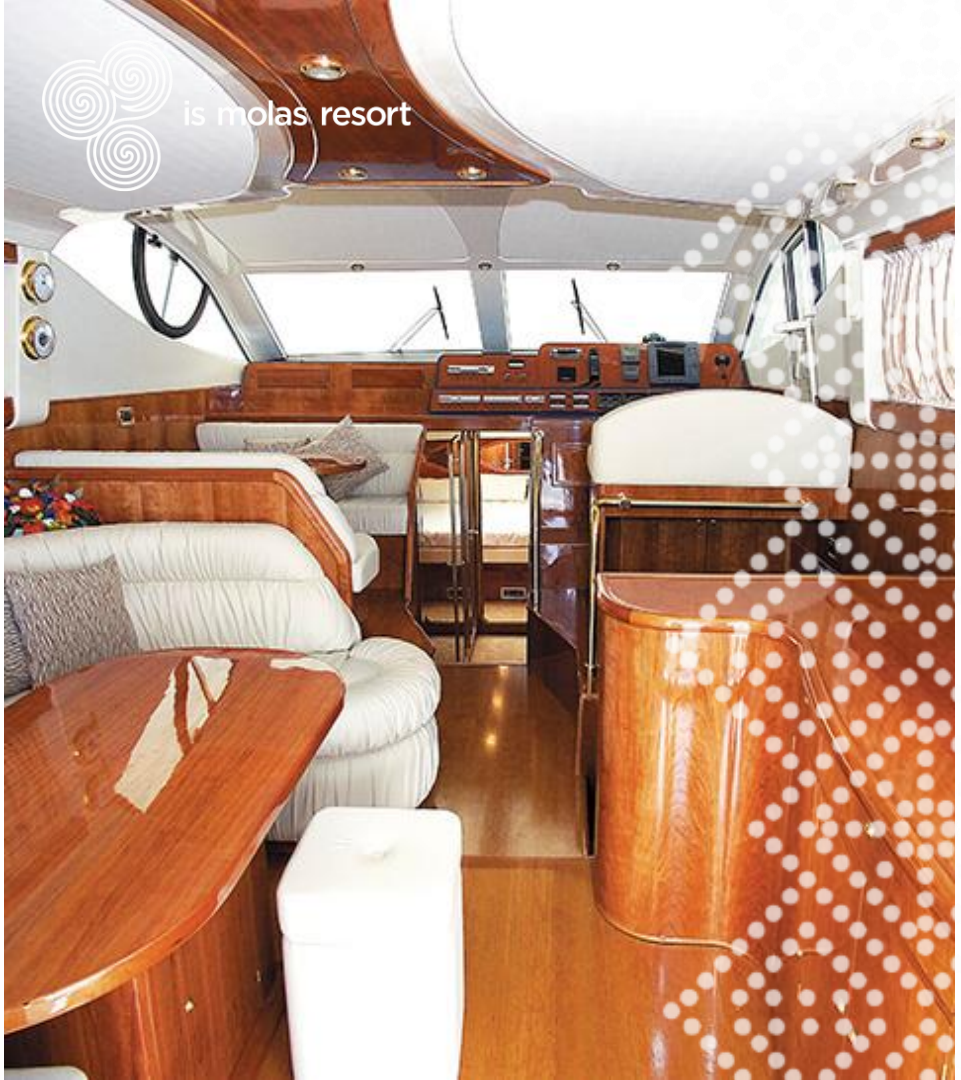
Yacht e altre imbarcazioni

Una giornata in mezzo al mare

Siamo in grado di offrirvi la barca più adatta alle vostre esigenze nautiche: **yacht, barche a vela o a motore.**

Potrete scegliere la barca più adatta alle vostre esigenze tra yacht, barche a vela e a motore e i mezzi necessari per i vostri trasferimenti per passare una o più giornate in mezzo al mare e godervi appieno le magnifiche coste della nostra Isola.

A partire da € 2.500,00 per giornata
€ 1.800,00 per mezza giornata



La goletta

Alla scoperta del Sud Sardegna!

Due itinerari proposti a partire dal porto di Teulada:

verso Ovest fra le spiagge più suggestive dell'estremo Sud della Sardegna **Porto Tramatzu, Porto Scudo, Porto Pirastu, Porto Zafferano** verso **Capo Teulada**, dove scorgeremo la più alta parete a strapiombo sul mare (220 mt).

Ad Est, le spiagge di **Chia**, bagnate da un mare di un insuperabile verde smeraldo, ecco il faro di **Capo Spartivento.**

Il Comandante sarà lieto di offrire a tutti i partecipanti alla gita **il pranzo a bordo**: Pane carasau condito, olive, salame, formaggio, spaghettata con cozze o scampi al sugo, carpaccio di tonno o spada, vino bianco, acqua, frutta, caffè e mirto.

A partire da € 85,00 per persona

Il pescaturismo

Una giornata insieme ai pescatori

A bordo del Santa Croce II, vivrete un’esperienza unica, sarete protagonisti di una giornata di pesca lungo un tratto di costa fra i più suggestivi dell’isola.

Partendo dal **Portu Nou di Teulada**, potrete scegliere se fare rotta verso nord, in direzione delle incantevoli dune di **Is Arenas Biancas**, o verso sud, in direzione delle spiagge di **Chia**.

Percorrerete dei tratti di costa ricchi di calette e insenature raggiungibili solo dal mare. Durante la navigazione, Sandro, il capitano, vi coinvolgerà nella **azioni di pesca**, salpando le nasse e reti che forniranno a Valeria, la cuoca, il pescato del giorno che sarà servito durante il pranzo.

Il **menù** è sempre ricco e viene realizzato in base al pescato, avrete la possibilità di assaporare ottime zuppe, fritture, primi, antipasti accompagnati da vini locali e bevande.

A partire da € 65,00 per persona

I gommoni

Alla ricerca della caletta più azzurra

Inseguendo le torri spagnole di **Chia, Capo Malfatano**, di **Piscinnì**, di **Porto Botte**, potremo trascorrere un'intera giornata alla scoperta di incantevoli luoghi.

Durante il percorso vedremo coste brulle e selvagge ora alte sul mare, ora dolcemente degradanti a formare candide spiagge assolate.

Navigheremo tra tante piccole incantevoli insenature incastonate da rocce granitiche. Se fortunati sarà possibile vedere, durante il percorso, delfini e qualche tonno predatore.

In alternativa presso il concierge è possibile prenotare le imbarcazioni a **noleggio libero**.

A partire da € 130,00 per mezza giornata
€ 180,00 giornata intera

is molas resort

DISCLAIMER

- Tutti i servizi elencati sopra sono su prenotazione e soggetti a disponibilità degli operatori
- La prenotazione dei servizi deve essere fatta presso il concierge di Is Molas

  per mail, telefono o APP con un preavviso di almeno 24h
- Il concierge una volta verificata la disponibilità e la quotazione del servizio richiesto

  confermerà lo stesso o proporrà eventuale data alternativa
- Alcune attività sono soggette a conferma da parte del fornitore
  una volta verificate le condizioni meteo

is molas resort

Località Is Molas, Pula - Sardinia
Tel. +39 070 9241006 | ismolashotel@ismolas.it
www.ismolas.it | www.ismolasresort.com
Official App Is Molas Resort

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play