



# TIMI AMA INSIDER TIPS

*INSPIRE YOUR MIND &  
ENERGIZE YOUR BODY*

*SO YOU CAN PUSH YOUR BOUNDARIES*



# TIMI AMA INSIDER TIPS — *DISCOVER NEW EXPERIENCES*

## 1. AROUND THE HOTEL



- Nel cuore delle bellezze naturali dell'Area Marina Protetta Capo Carbonara, un'immersione totale
- Quad, gommone, jeep, trekking, golf tutti i mezzi sono buoni per godersi questa natura e divertirsi
- *In the heart of the natural beauty of the Capo Carbonara Marine Protected Area, in total immersion*
- *Quad, zodiac, jeep, trekking, golf all means are good for enjoying this nature and having fun*

## 2. EXCURSIONS



- Relax, cultura e sport: c'è solo l'imbarazzo della scelta, dalle escursioni ai siti archeologici di Nora e Barumini al Cagliari City tour. Un patrimonio storico unico e millenario. Cosa chiedere di più a una vacanza?
- *Relax, culture and sport: you are spoiled for choice, from excursions to the archaeological sites of Nora and Barumini to the Cagliari City tour. A cultural heritage to discover. What more could you ask for in a holiday?*

## 3. SPORT & POWER FITNESS



- Lezioni di fitness innovative; e scatena il potere della community di Power Fitness.
- Pullman Power fitness e Fit trail. Personal coaching.
- *Around the clock innovative fitness classes; and unleash the power of the Power Fitness community.*
- *Pullman Fit room and Outdoor Fit trail. Personal coaching*

# PERCORSI | ROUTES



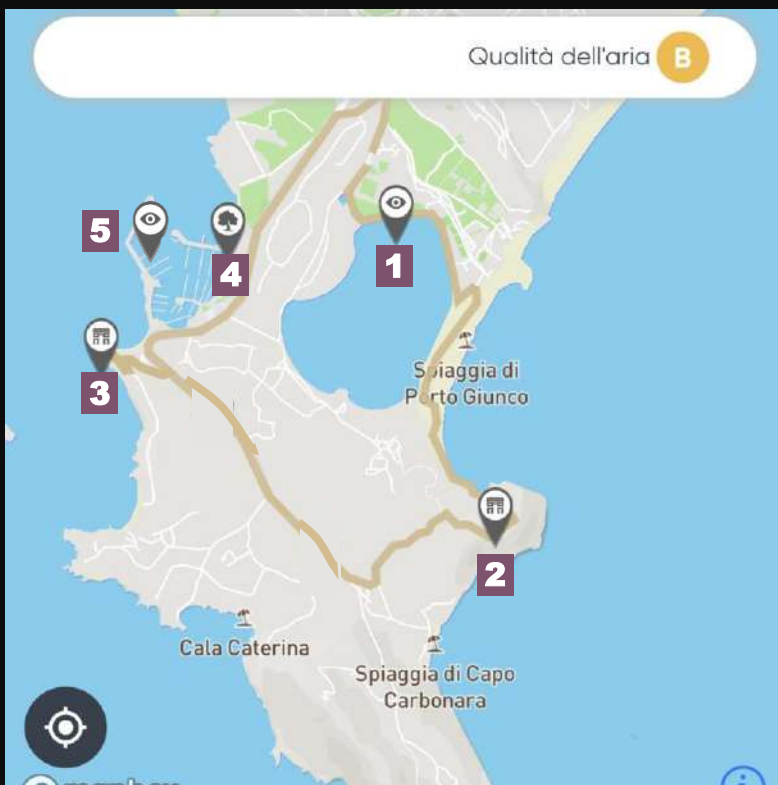
# WALK IN VILLASIMIUS

CLICK HERE  
TO DISCOVER THE ROUTE

1 STAGNO DI NOTTERI

2 TORRE DI PORTO GIUNCO

3 FORTEZZA VECCHIA



4 SPIAGGIA DEL RISO

5 MARINA DI VILLASIMIUS

MADONNA DEL NAUFRAGO



1H20

6,8 KM

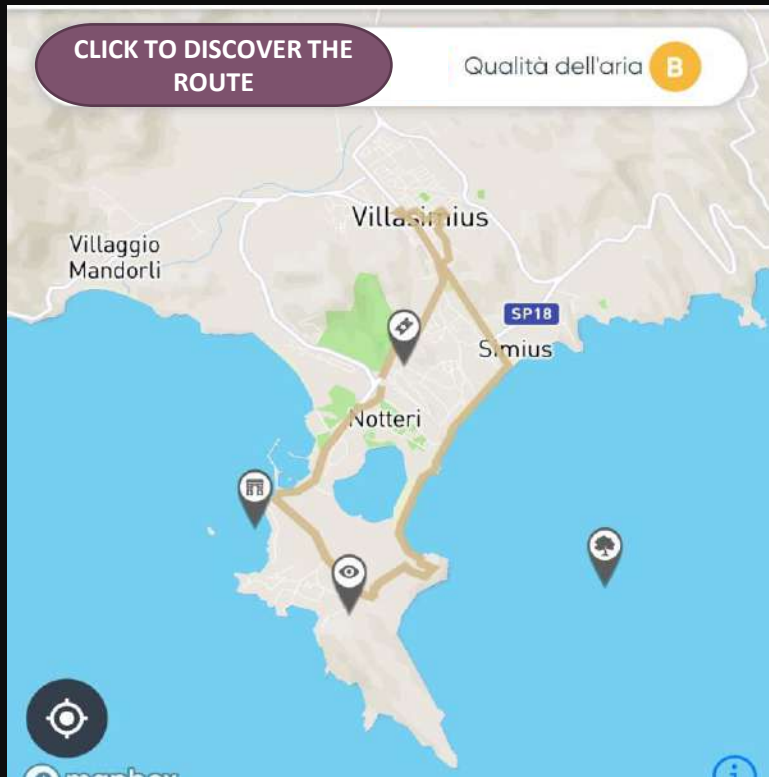
81 M



# PERCORSI | ROUTES



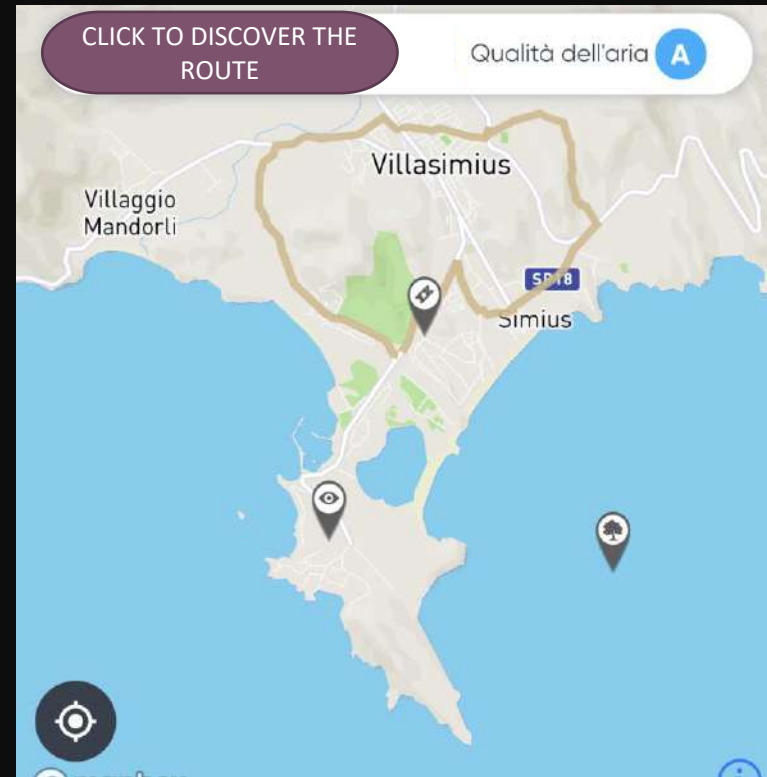
## RUN IN VILLASIMIUS



1H20 11 KM 149 M



## BIKE IN VILLASIMIUS



45 MIN 9,5 KM 160 M



# PERCORSI | ROUTES

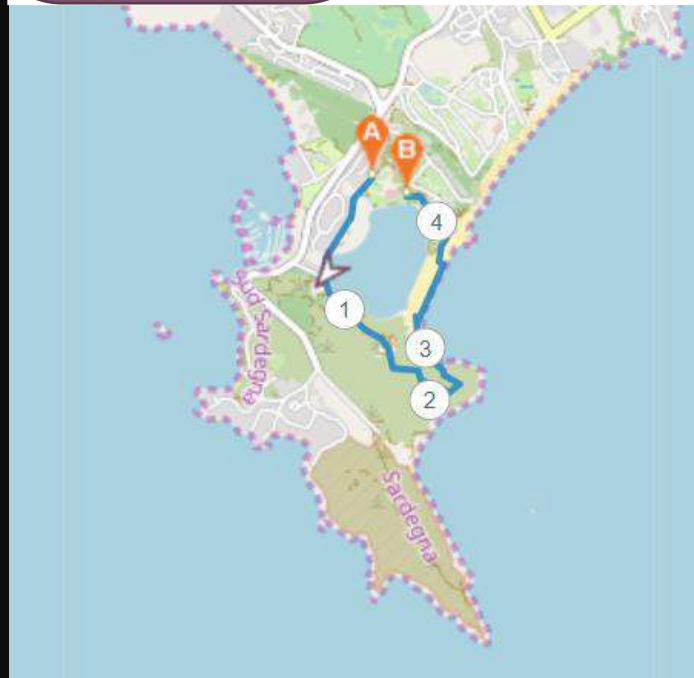


BIRDWATCHING AROUND THE LAKE



## RUN IN VILLASIMIUS

CLICK TO DISCOVER THE ROUTE



45 min

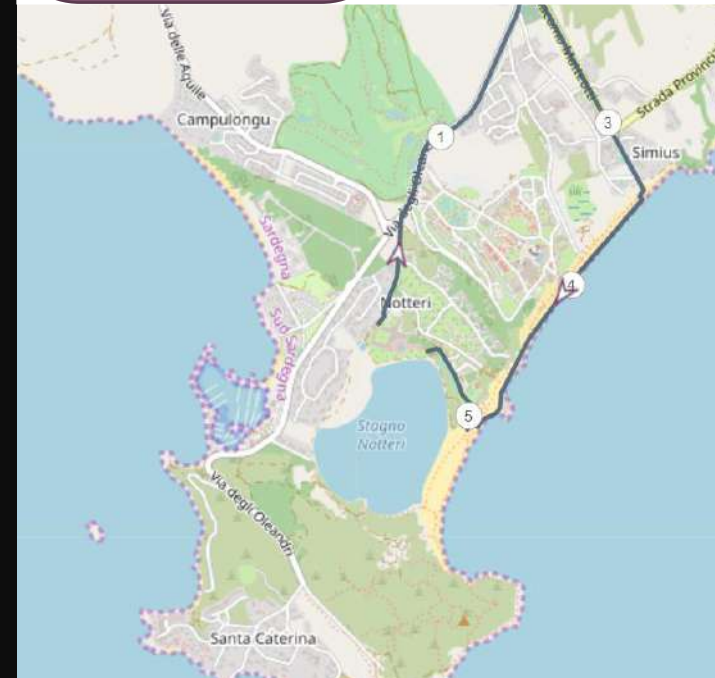
14,2 KM

61 M



## RUN & WALK IN VILLASIMIUS

CLICK TO DISCOVER THE ROUTE

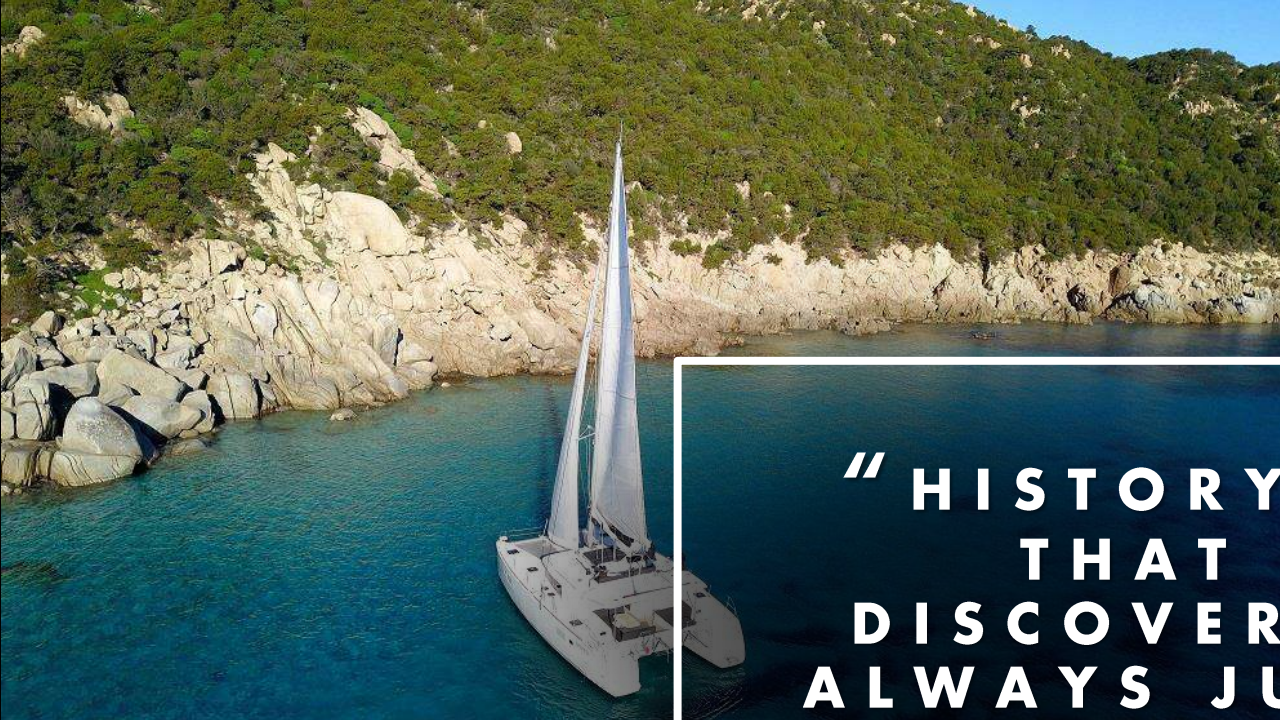


45 MIN

9,5 KM

60 M





**" HISTORY SHOWS  
THAT NEW  
DISCOVERIES ARE  
ALWAYS JUST OVER  
THE HORIZON."**

*Harry Levine*



# 1. AROUND THE HOTEL | VILLASIMIUS

## INSPIRING OUR GUESTS DISCOVERING THE LOCAL TRADITIONS

### MUSEI

- Museo archeologico di Villasimius
- Museo del mare (9-13.00 | 16-20.00 – closed on Monday)

### SITI | Sites

- Fortezza Vecchia (9-13.00 – closed on Monday)
- Domus de Janas:
  - ⇒ A Notteri ([click here](#) - Via dei Mandarini, 1)
- Faro dell'isola dei cavoli | Visit the Cavoli Island lighthouse  
visit the exhibition: € 3.00 for adults and € 1.50 for children.
- Torre Aragonese di Porto Giunco | XVI° s.



# NAUTICAL ACTIVITIES

## ATTIVITÀ NAUTICHE | TARIFFE RENTALS | NAUTICAL ACTIVITIES RATES

### CRYSTAL KAYAK

- Singolo 1H – 25 €
- Doppio 1H – 30 €

### CRYSTAL STAND UP PADDLE

- Noleggio 1H – 25 €

### WINDSURF

- Noleggio 1H – 120 €

## NOLEGGIO | RENTALS

### Bassa stagione | Low season

- **40 hp:** Mezza giornata 320 € - Giornata intera 400 €; max 6 persone
- **150 hp 7 mt:** Mezza giornata 470 € - Giornata intera 570 €; max 8 persone
- **200 hp 7 mt:** Mezza giornata 550 € - Giornata intera 700 €; max 8 persone
- **2 x 200 hp 9 mt:** Mezza giornata 750 € - Giornata intera 950 €; max 12 persone

### Alta stagione | High season

- **40 hp:** Mezza giornata 380 € - Giornata intera 500 €; max 6 persone
- **150 hp 7 mt:** Mezza giornata 520 € - Giornata intera 750 €; max 8 persone
- **200 hp 7 mt:** Mezza giornata 620 € - Giornata intera 800 €; max 8 persone
- **2 x 200 hp 9 mt:** Mezza giornata 950 € - Giornata intera 1250 €; max 12 persone





# NAUTICAL ACTIVITIES

## ATTIVITÀ NAUTICHE | TARIFFE RENTALS | NAUTICAL ACTIVITIES RATES

### ESCURSIONI CON SKIPPER incluso:

- **SUNSET EXPERIENCE** | 7 mt o superiore; max 6 persone; carburante incluso; 1 aperol spritz a persona + tagliere condiviso inclusi. *Bassa stagione:* 475 € - *Alta stagione:* 500 €
- **BALI 4.1** | max 12 persone; carburante incluso; *Bassa stagione:* mezza giornata 1400 € - giornata intera 2300 € - *Alta stagione:* mezza giornata 1850 € - giornata intera 2700 €
- **SUNSET EXPERIENCE BALI 4.1** | max 6 persone; carburante incluso; 1 aperol spritz a persona + tagliere condiviso inclusi. 720 €
- **DINNER EXPERIENCE BALI 4.1** | max 4 persone; carburante incluso; inclusa cena a base di pesce e cuoco a bordo. 1500 €
- **BARCA A VELA BAVARIA 46** | max 8 persone; carburante incluso. *Bassa stagione:* mezza giornata 1100 € - giornata intera 1900 € - *Alta stagione:* mezza giornata 1400 € - giornata intera 2300 €
- **ESCURSIONE MAXI GOMMONE** | 7 mt o superiore; carburante incluso. 80 € a persona
- **ESCURSIONE BALI 4.1** | carburante incluso; 130 € a persona

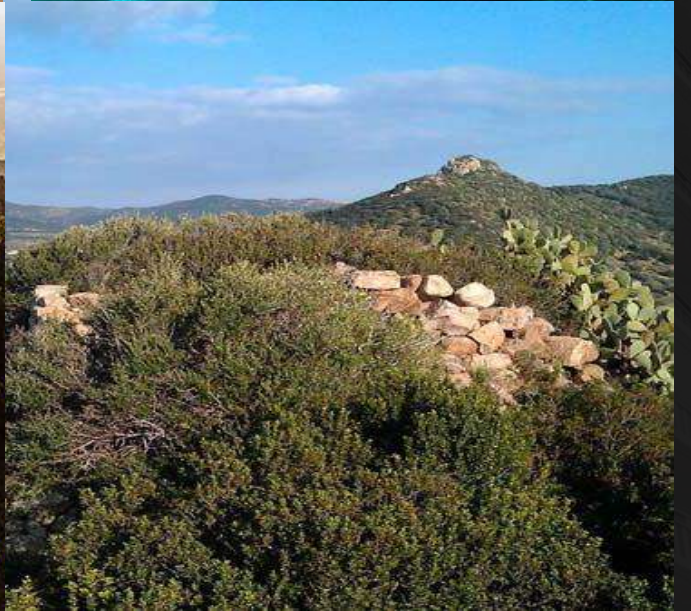


# 1. AROUND THE HOTEL | VILLASIMIUS

## INSPIRING OUR GUESTS DISCOVERING THE LOCAL TRADITIONS

### SITI | Sites

- Cava Usai - vecchia cava di granito | old granite quarry – [map](#)
- Nuraghe Cuccureddus | [map](#)
- Insediamento fenicio-romano di Cuccureddus | Phoenician-Roman settlement of Cuccureddus | [map](#)
- Cantina Colline del Vento da visitare | Colline del Vento cave to visit
- Madonna del Naufrago (immersa in vicinanza dell'Isola dei Cavoli) | Madonna del naufrago (a granite immersed statue next to Cavoli Island)
- Chiesetta di Santa Maria con Madonna antica romana | Santa Maria Church with a Roman statue of Maria



## 2. EXCURSIONS IN THE PROVINCE

### INSPIRING OUR GUESTS DISCOVERING THE LOCAL TRADITIONS

#### SITI | Sites

- Nora: sito archeologico punico-romano | Punic-Roman archaeological site
- I cavallini della Giara | La Giara (the last savage horses park in Europe)
- Parco dei 7 fratelli
- Cagliari City Tour
- Cantine Argiolas | Argiolas wine cave
- Nuraghe di Barumini classificato all'UNESCO | Barumini nuraghe – a Unesco monument



## 2. EXCURSIONS IN THE PROVINCE

### INSPIRING OUR GUESTS DISCOVERING THE LOCAL TRADITIONS

#### ESCURSIONI | Excursions

- Immersione e snorkeling | *Guided diving excursions with SubAquadive (PSS & PADI certification)*
- Escursione in Jeep o Quad | *Quad or jeep excursions with Sardinia Adventure*
- Escursioni in bici | *Bike excursions*
- Escursione a cavallo nell'Area Marina Protetta | *Horse riding in the Protected Marine Area*
- Escursione in veliero verso l'Isola dei Cavoli e l'Isola di Serpentara | *Zodiac or vintage schooner excursion in the Cavoli and Serpentara Islands*



## 2. EXCURSIONS IN THE PROVINCE

### INSPIRING OUR GUESTS DISCOVERING THE LOCAL TRADITIONS

#### SITI | Sites

- Complesso megalitico di Cuili Piras — [map](#) at 23 km from Villasimius - 22 Menhir
- Menhir di Piscina Rei — Costa Rei at 20 km - [map](#)
- Nuraghe Asoru o Basoru a San Priamo — epoca protonuraghe (1700 e il 1500 a. C) — [map](#)
- Nuraghe Piscu a Suelli — età del Bronzo (XV-XI secolo a.c) — at 90 km [map](#)
- Tempio di Antas a Fluminimaggiore — punico-romano (V° sec. a.c) — at 120 km [map](#)



# Top 15 delle più belle spiagge di Villasimius | TOP 15 OF THE MOST BEAUTIFUL BEACHES IN VILLASIMIUS (OFFICIAL CLASSIFICATION)

1. Porto Giunco
2. Spiaggia di Punta Molentis
3. Spiaggia di Porto Sa Ruxi
4. Spiaggia di Simius
5. Spiaggia Timi Ama
6. Spiaggia di Campulongu
7. Spiaggia di Cala Caterina
8. Cava Usai
9. Spiaggia di Campus
10. Spiaggia Cala Santo Stefano
11. Spiaggia Del Riso
12. Spiaggia di Cuccureddus (*only by boat*)
13. Spiaggia Is Traias
14. Spiaggia di Piscadeddus
15. Spiaggia della Fortezza Vecchia



# SHOPPING IN CAGLIARI

## DIVE E DONNE BOUTIQUE

Via Vincenzo Sulis, 30

## OPERTI

Via Vincenzo Sulis, 34, 09124 Cagliari

## PAUL & SHARK

Via Roma, 143

## MAX MARA

Largo Carlo Felice, 20

## DEV : TOD'S / HOGAN / FAY

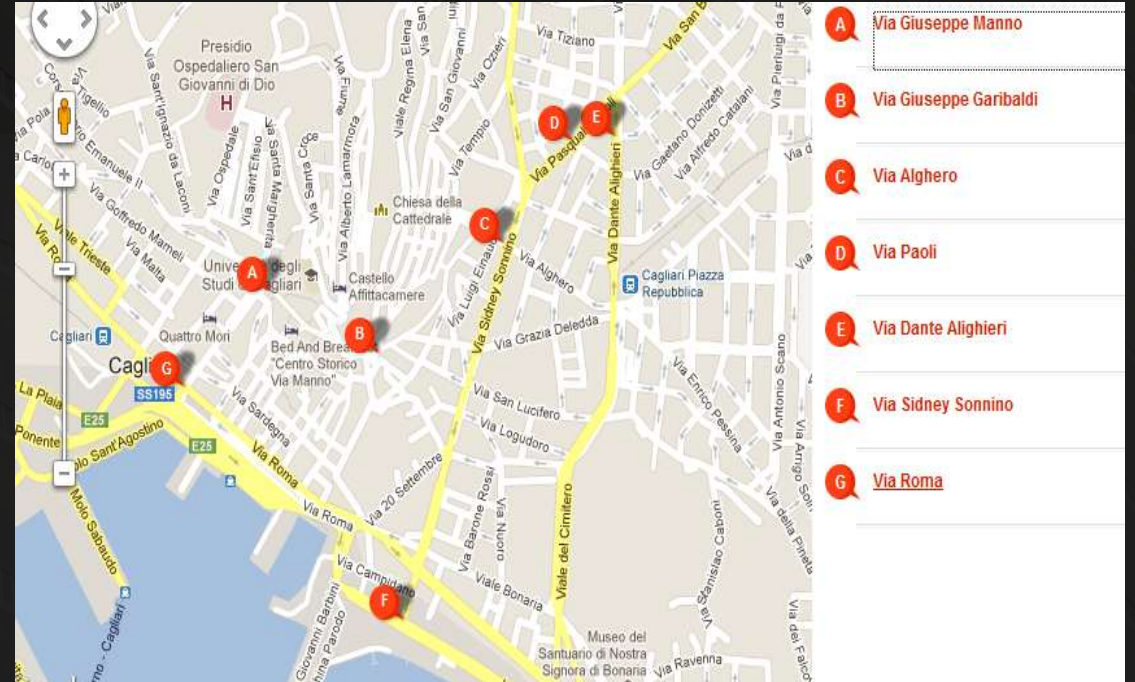
Piazza costituzione, 12

## VELA SHOP

Via Rockefeller, 29

## LA RINASCENTE

Via Roma, 143





**POWER FITNESS** by Pullman

**POWER  
FITNESS**





# 3. POWER FITNESS | PUSH YOUR BOUNDARIES

## LE ATTIVITÀ CON PERSONAL TRAINER (SU PRENOTAZIONE)

### *All'aria aperta:*

CALISTHENICS 60 min - 60 €  
AQUATONIC 60 min - 60 €  
AERIAL HOOP 60 min - 60 €  
AERIAL DANCE 60 min - 60 €  
PILATES ANTIGRAVITY 45 min - 60 €

### *In palestra o all'aria aperta:*

POSTURAL TRAINING 60 min - 60 €  
RINFORZO MUSCOLARE 60 min - 60 €  
FITNESS SNELLENTI E RASSODANTE 60 min - 60 €

### *In vasca di acqua di mare riscaldata:*

PERCORSO MARINO 25 min - 45 €

## SPORT ACTIVITIES WITH THE PERSONAL TRAINER (ON REQUEST - UPON AVAILABILITY)

### *Open air:*

CALISTHENICS 60 min - 60 €  
AQUATONIC 60 min - 60 €  
AERIAL HOOP 60 min - 60 €  
AERIAL DANCE 60 min - 60 €  
PILATES ANTIGRAVITY 45 min - 60 €

### *In gym or open air:*

POSTURAL TRAINING 60 min - 60 €  
MUSCULAR REINFORCEMENT 60 min - 60 €  
SNELLING & FIRMIING FITNESS 60 min - 60 €

### *In sea water marine course:*

MARINE COURSE 25 min - 45 €



# DAILY FITNESS PROGRAM

## Around the clock innovative fitness classes

Il nostro programma di attività prevede ogni giorno:  
*Every day:*

**RISVEGLIO MUSCOLARE - SOFT GYM: 10:30 - 11:00**

**BEACH VOLLEY: 11:00**

**AQUAGYM / BEACH FITNESS: 11:30**

**AQUAGYM / FITNESS TIME: 16:30**

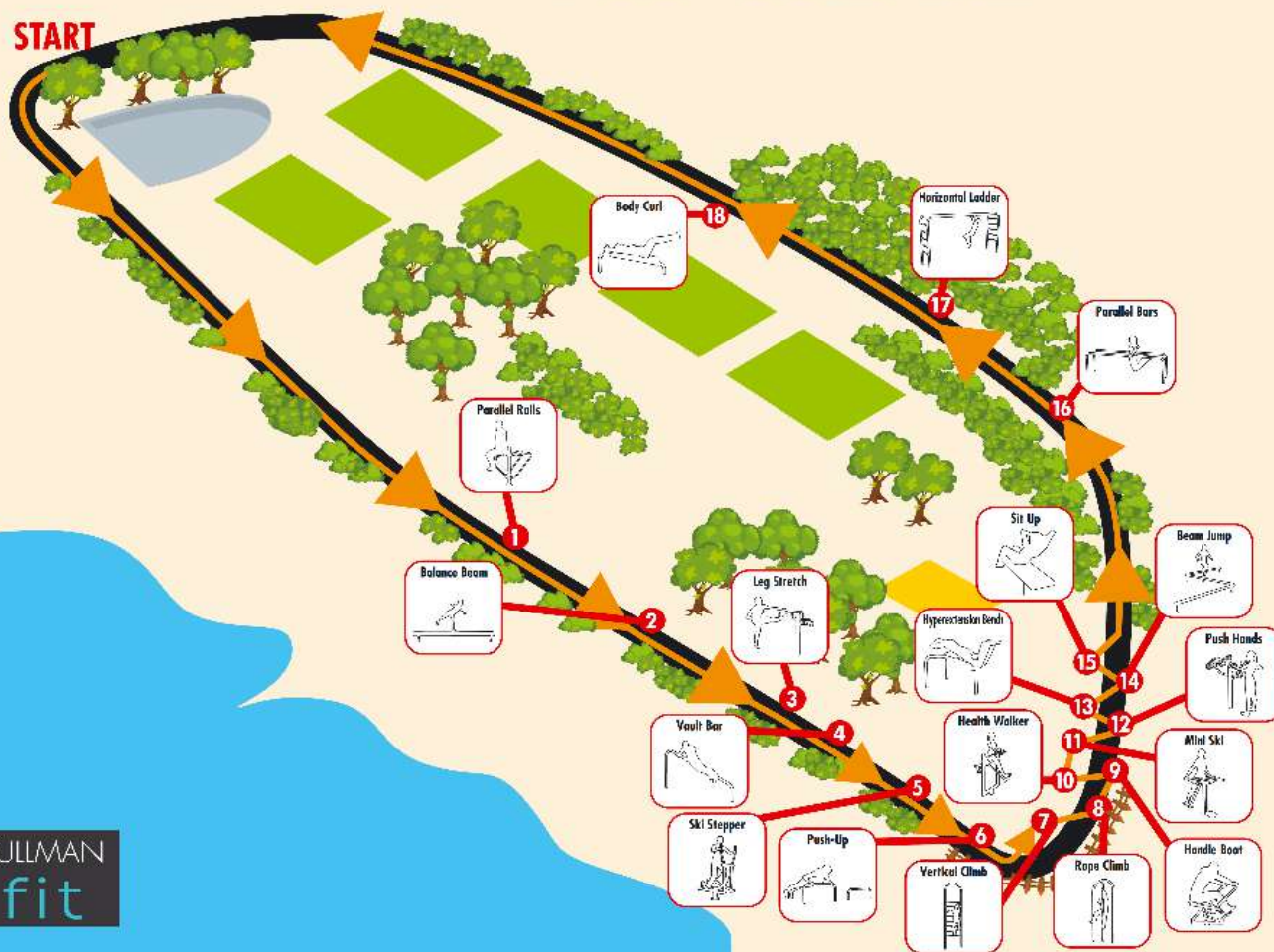
**RELAX MOMENT: 18:00**  
*(stretching, yoga, Waff<sup>®</sup>, pilates, flexibility, postural)*



# FIT TRAIL

## ALLENAMENTO TOTAL BODY – DA 50 A 60 MINUTI FULL TOTAL BODY WORKOUT TRAIL – 50-60 MINUTES

### FIT TRAIL



#### COS'È IL WORKOUT ?

Allenamento Total Body completo.  
Durata consigliata: da 50 a 60 minuti.

Stimolazione di tutti i muscoli con diverse tecniche:

- Esercizi di aerobica
- Esercizi con l'utilizzo degli attrezzi del Fit Trail
- Corsa
- Walking

Consigliamo 3 fasi di allenamento:

- Riscaldamento
- Allenamento
- Defaticamento e stretching

I benefici:

- Potenziamanto muscolare
- Potenziamanto respiratorio e cardiovascolare
- Sessioni cardio con la corsa o con attrezzi

Consigliamo la consulenza di un personal trainer.

#### WHAT'S THE WORKOUT?

A complete full-body training session.  
Recommended duration: 50 to 60 minutes.

Stimulation of all muscles with different techniques:

- Aerobic exercises
- Exercises with the use of the Fit Trail fitness stations
- Running
- Walking

We recommend 3 phases of exercise:

- Warmup
- Training
- Cool down & stretching

The benefits:

- Muscles strengthening
- Improve cardiorespiratory endurance
- Cardio sessions with racing and use of the fitness stations

We recommend the advice of a personal trainer.

PULLMAN  
fit





# PUSH YOUR BOUNDARIES

