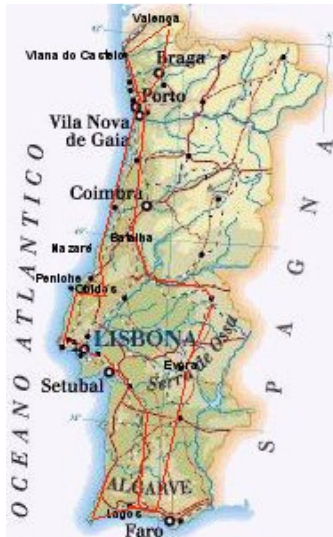




“C.R.A.L. Ospedale MONZA”  
Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori

propone



## TOUR DEL PORTOGALLO

### 28 Aprile/5 Maggio 2015

*Nonostante la sua modesta estensione il Portogallo presenta un ampio ventaglio di attrattive e sorprendenti contrasti paesaggistici. Estremo lembo sud-occidentale dell'Europa, rimane incastonato a ovest dalla penisola iberica, abbracciato per metà dalla Spagna e per metà dall'Oceano Atlantico. Gli 830 km di costa presentano tratti selvaggi e spazzati dalle onde, paradiso dei surfisti; spettacolari gli strapiombi e accoglienti le spiagge del sud. Il fiume Tago taglia il paese in due parti quasi uguali: a nord lo scenario più austero caratterizzato dalle catene montuose e dai territori moderatamente accidentati delle regioni del Duoro e di Tras-os-Montes. Al centro i paesaggi più dolci delle colline dell'Atelntejo ingentilite dalle coltivazioni di frumento e sughero e impreziosite dalle molteplici tenute vinicole che producono eccellenti vini rossi. A sud le assolate pianure dell'Algarve, a ridosso del tratto di costa più sviluppato e frequentato dal turismo internazionale.*

*Nella sua corsa alla modernità il Portogallo rimane ancora squisitamente legato al passato. Ne è testimonianza la capitale Lisbona che ha saputo abbinare con successo lo sviluppo moderno e il restauro intelligente degli edifici storici. Seduce il visitatore il susseguirsi di ammirevoli scorci, la monumentalità dei palazzi e la ricchezza culturale che contraddistingue la città. Il Portogallo inoltre offre strutture ricettive di buon livello su tutto il territorio; produce ottimi vini locali e la gastronomia pur essendo semplice e non troppo elaborata, è certamente varia. Se a tutto questo si aggiunge la presenza del sole per gran parte dell'anno ed un clima piacevole anche in inverno, il Portogallo può vantarsi di essere una delle mete più attraenti d'Europa.*

# PROGRAMMA



## 1°giorno:28 Aprile

## MILANO → LISBONA

Ritrovo dei partecipanti a Monza, sistemazione sul pullman riservato e trasferimento all'aeroporto di Milano Malpensa.

**Ore 13.00** partenza con volo per Lisbona.

**Ore 14.45** arrivo all'aeroporto di Lisbona. Incontro con la guida locale e partenza per visita di **Lisbona** inclusa la "Baixa" (città bassa), il cuore della città: con Piazza Rossio, Piazza do Comércio, Rua Augusta; salendo poi per la visita alla chiesa della cattedrale di Lisbona e al più tradizionale ed antico quartiere della capitale l' "Alfama", vero labirinto di calette con terrazze in ferro battuto e le sue case ricoperte di maioliche (azulejos).

Sistemazione in hotel. **Cena** e pernottamento.

## 2°giorno: 29 Aprile

## LISBONA - SINTRA – CAPO DI ROCA - CASCAIS - ESTORIL - LISBONA

Prima colazione in hotel.

In mattinata visita di **Lisbona** incluso quartiere di Belem ovvero la zona monumentale di Lisbona che prevede la visita alla Torre di Belem (esterno), Monumento delle Scoperte (esterno) e Monastero di Jeronimos (interno-chiesa e chiostro).

Ore 11.00 partenza per **Sintra**, piccolo gioiello sulle colline alle spalle di Lisbona conosciuto per i palazzi e le case nobiliari circondate da giardini e cortili dalle vegetazione lussureggiante grazie al microclima di cui beneficia la zona. Visita al *Palazzo Reale*, contraddistinto dai suoi due grossissimi cammini.

**Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio partenza per visita del capo di **Roca**, il punto più occidentale dell'Europa continentale *Promontorium Magnum* dei romani (m144), punto più occidentale del continente europeo da cui si gode uno splendido panorama sulla costa selvaggia e dirupata. Poi **Cascais**, *antico insediamento di pescatori, famoso poichè dal 1946 vi ha vissuto l'ultimo re d'Italia Umberto II*. Rientro a Lisbona passando per l'elegante e raffinata cittadina di **Estoril**.

**Cena** e pernottamento in hotel.



## 3°giorno: 30 Aprile

## LISBONA - ÓBIDOS - ALCOBACA - NAZARÉ - BATALHA – CURIA

Prima colazione in hotel.

In mattinata partenza per **Óbidos**, *un affascinante paesino da cartolina circondato da un imponente giro di mura del XII secolo*. Visita a piedi lungo le vie medioevali della cittadina, *circondata da un imponente giro di mura rinforzato a più riprese dopo che Alfonso Henriques ebbe riconquistato il Portogallo contro gli arabi nel 1184* . Si attraverserà il centro percorrendo la rua Direita, *bella strada principale dalle case bianche ricoperte di buganvillee e gerani*.

Si parte quindi per **Alcobaça**, visita del monastero cistercense de Santa Maria, uno dei principali monumenti del Portogallo, monumento dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Di origine Benedettina, quest'opera colossale che ricalca la struttura dell'abbazia francese di Clairvaux, risale ai secoli XII-XIII. Seriamente danneggiata dal terremoto del 1755, subì, all'inizio dell'Ottocento, scriteriati saccheggi. La chiesa, di eccezionale dimensione, affascina per la sua poderosa struttura slanciata verso l'alto e suddivisa in tre navate da giganteschi pilastri nervati. Il transetto è impreziosito da due imponenti sepolcri di due sfortunati amanti: la tomba di Pedro I, a destra, e quella di Dona Ines de Castro, a sinistra.



Quindi, proseguimento per **Nazaré**, il più colorito villaggio di pescatori dell' Estremadura, famoso per i costumi tradizionali indossati fino a non molto tempo fa quotidianamente dagli abitanti e per le sue barche dipinte a vivaci colori. La cittadina, oggi importante località balneare, conserva il suo fascino soprattutto per la suggestiva posizione su un'ampia baia chiusa da promontori verdi e orlata da una lunga spiaggia sabbiosa.

**Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio partenza per **Batalha** e visita della chiesa e dei chiostri del Monastero di Santa Maria Vitoria, capolavoro gotico portoghese, il monastero è un articolato complesso di edifici che si armonizzano e si completano a vicenda. L'intero monastero è un susseguirsi di opere d'arte, da ammirare assolutamente lo splendido Portale di ingresso, la Capela do Fundador, il Chiostro reale, la Casa do Capitulo, il Refettorio, il Chiostro di Alfonso V e la Porta Monumentale. capolavoro del gotico portoghese.

Quindi proseguimento per **Curia**.

Sistemazione in hotel. **Cena** e pernottamento.

#### **4°giorno: 01 Maggio**

#### **CURIA – COSTA NOVA – AVEIRO - PORTO**

Prima colazione in hotel.

In mattinata partenza verso spiaggia **Costa Nova** tipico villaggio con pittoresche casette dipinte a strisce di allegri colori, che permettevano ai pescatori di riconoscere la loro casa nella nebbia. Breve sosta. Quindi proseguo per **Aveiro**, ridente cittadina intersecata da pittoreschi canali, nella cui vasta laguna barcaiolli spingono con una pertica le loro tipiche e colorate imbarcazioni a collo di cigno, dette *Moliceiros*. visita panoramica del centro storico. Proseguimento per **Porto**, la seconda città del Portogallo per grandezza e capitale del Nord del paese. **Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio di **Porto**, città di un fascino insolito, di scorci storici e sofisticati negozi, di facciate con brillanti piastrelle e panni appesi ad asciugare, di vivaci chiacchiere che riempiono le strade. Celebre centro di produzione del vino, è oggi un importante polo industriale e commerciale. Ciò nonostante la città conserva una forte impronta caratteristica, sottolineata dall'architettura delle case 'abitazione, alte e strette, con balconi in ferro battuto e rivestimenti in maiolica colorata. Gli eleganti quartieri residenziali di avenida Boavista; l'animato centro ottocentesco ;le chiese ed i palazzi barocchi in scuro granito e le ardite strutture dei ponti che attraversano il fiume Duero completano l'immagine della città.





Si potranno ammirare la Torre dei Clérigos - simbolo di Porto, il centro storico esteso intorno all'Avenida dos Aliados e la Ribeira, quartiere della gente che si dedicava al commercio fluviale. Visita indi della Chiesa di S. Francisco, fondata nel XI secolo conserva dell'architettura originaria il rosone della facciata e l'abside. Di notevole interesse l'interno completamente in talha dourada della metà metà del XVIII secolo.

Quindi visita di una delle note cantine vinicole dove si sosterrà per una breve degustazione.

Sistemazione in hotel. **Cena** e pernottamento.

#### 5°giorno: 02 Maggio

#### PORTO – BRAGA – GUIMARÃES - PORTO

Prima colazione in hotel.

In mattinata partenza per **Braga**, capitale storica, economica, universitaria e religiosa di Minho. *Questa città viene frequentemente soprannominata "La Roma Portoghese". L'imperio romano lì si è insediato e il Rinascimento italiano ha bene influenzato i suoi monumenti.* Visita alla imponente Sé (cattedrale costruita nel XI<sup>mo</sup> sec. sopra una vecchia chiesa) e alla Chiesa di Bom Jesus de Braga (Chiesa nello stile Rococò, distinta per la sua doppia scalinata). Al termine partenza per Guimaraes.

**Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio visita di **Guimaraes**, la culla del Portogallo, caratteristica cittadina sede del magnifico Palazzo Ducale. Ora città commerciale prospera per la lavorazione del cotone e del lino.

Visita del Palazzo Ducale. Rientro a Porto.

**Cena** e pernottamento.

#### 6°giorno:03 Maggio

#### PORTO – COIMBRA – TOMAR - FATIMA

Prima colazione in hotel. Prima colazione in hotel.



In mattinata partenza per **Coimbra**, incantevole cittadina che si trova sulla collina ai piedi del fiume Mondego, dal fascino che ispirò molti poeti, sede di una delle più antiche università d'Europa. *La città sorge sulla riva destra del Mondego ed è divisa in una parte alta, dove si trovano i principali edifici storici e in una bassa, vivace ed affollato centro di commercio.* Si potranno ammirare il centro storico, il Duomo, il Monastero di Santa Clara-a-Nova, la Chiesa di Santa Cruz - dove Santo António si fece frate, e l'Università con la nota biblioteca in stile rococò.

**Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio proseguimento per **Tomar**. Visita del Castello e del convento di Cristo, antica sede dei cavalieri Templari. Nel pomeriggio visita dell'Università (biblioteca, Cappella e sala dos Capelos) e la chiesa della Cattedrale Vecchia. Continuazione per **Fatima** piccolo villaggio tra i più suggestivi e toccanti del mondo, meta di pellegrinaggi di cristiani provenienti da ogni luogo e visita del Santuario.

Sistemazione in hotel. **Cena** e pernottamento in hotel

#### 7°giorno:04 Maggio

#### PORTO - LISBONA

Prima colazione in hotel.

In mattinata trasferimento a Lisbona.

**Pranzo** in ristorante.

Nel pomeriggio visita panoramica di **Lisbona**: belvedere San Pietro d'Alcantara, chiesa San Rocco, quartieri Chiado. Tempo libero per shopping. Trasferimento all'hotel.

**Cena** e pernottamento in hotel.

#### 8°giorno:05 Maggio

#### LISBONA → MILANO

Trasferimento in tempo utile all' aeroporto, disbrigo delle formalità d' imbarco.

**Ore 08.40** partenza con volo di linea per Milano Malpensa.

**Ore 12.15** arrivo a Malpensa. Ritiro dei bagagli e sistemazione sul pullman per il rientro a Monza.

# COSTI

## QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE CAMERA IN DOPPIA:

Soci	€.	1.030,00
Dipendenti	€.	1.050,00
Aggregati	€.	1.070,00

## Supplemento:

camera singola	€.	218,00
----------------	----	--------

**Posti disponibili 40 - Prenotazione da confermare entro il 26/03/2015**

## Pagamenti:

- **Acconto di €.** 300,00 da versare al momento della prenotazione
- **Il saldo entro 09/04/2015**

## LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimento in pullman riservato da/per Milano – Malpensa;
- Volo Milano/ Lisbona a/r in classe economica;
- Tasse aeroportuali (euro 122,00, da riconfermare);
- Trasferimenti da e per l'aeroporto di Lisbona con bus privato ed assistenza;
- Pullman GT e guida accompagnatore in italiano per tutto il tour;
- Sistemazione in hotel 4 stelle in camera doppia con servizi privati come da programma;
- Trattamento di pensione completa;
- Bevande ai pasti: i ½ minerale, ¼ vino, caffè a pranzo; 1/2 acqua a cena;
- Degustazione di vino Porto presso una cantina caratteristica;
- Ingressi come da dettaglio;
- Mance e facchinaggi;
- Assistenza in aeroporto;
- Assicurazione medico/bagaglio;
- Tasse e percentuali di servizio.

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Assicurazione facoltativa contro annullamento (euro 33,00);
- Extra di carattere personale;
- Tutto quanto non indicato ne "la quota comprende".

### Documentazione necessaria per l'ingresso nel paese

Carta d'identità o passaporto.

### Hotel previsti 4 stelle:

28-30 Aprile	Lisbona	Hotel HF Fenix Urban 4*	<a href="http://www.hfhotel.com">www.hfhotel.com</a>
30 Apr-01 Mag	Curia	Hotel Curia Palace 4*	<a href="http://www.themahotels.pt">www.themahotels.pt</a>
01-03 Maggio	Porto	Hotel AC Porto 4*	<a href="http://www.hfhotels.com">www.hfhotels.com</a>
03-04 Maggio	Fatima	Hotel Cinquentenario 4*	<a href="http://www.hotelcinquentenario.com">www.hotelcinquentenario.com</a>
04 -05 Maggio	Lisbona	Hotel HF Fenix Urban 4*	<a href="http://www.hfhotel.com">www.hfhotel.com</a>

### Ingressi inclusi:

Lisbona	Monastero Jeronimos chiesa + chiostro
Sintra	Palazzo della Vila
Alcobaca	Monastero chiesa + chiostro
Batalha	Monastero
Tomar	Convento di Cristo
Coimbra	Università; Cattedrale (chiesa)
Guimaraes	Palazzo Ducale
Porto	Cattedrale + chiostro; Chiesa di San Francisco

Durante i tour gli itinerari e l'ordine delle visite forniti sono suscettibili di variazioni, per ragioni operative, senza nulla togliere a quanto indicato nelle singole tabelle e senza che nulla debba essere rimborsato al cliente poiché dette variazioni nulla tolgono al contenuto del viaggio. Può essere che alcuni pernottamenti nelle tappe di transito subiscano variazioni, soprattutto in alta stagione, ciò senza che nulla venga tolto al contenuto del viaggio. Soprattutto i pernottamenti che prevedono località balneari sono i più suscettibili di cambiamenti specialmente nei periodi di alta stagione

per INFORMAZIONI/PRENOTAZIONI rivolgersi ufficio CRAL:



**"C.R.A.L. Ospedale MONZA"**  
Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori

Sede: via Pergolesi 53  
- tel. 039. 233.9500/9501 - fax .3337  
- martedì, mercoledì e giovedì - dalle ore 13.30 alle ore 16.30  
e-mail: [cral.monza@hsgerardo.org](mailto:cral.monza@hsgerardo.org)  
[www.cralospedalemonza.it](http://www.cralospedalemonza.it)