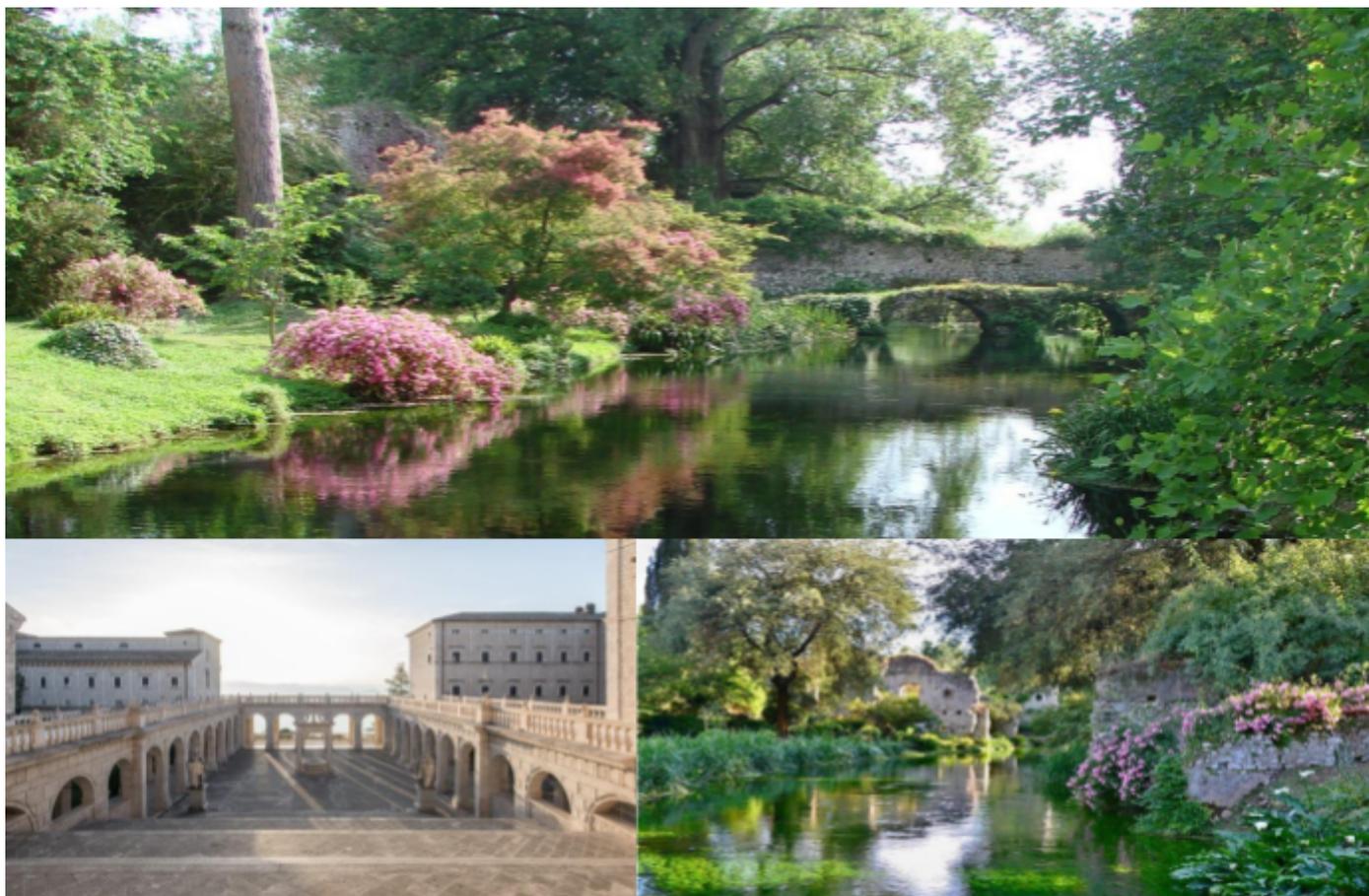


# “l’Oasi di Ninfa”

*l’Abbazia di Montecassino, Sermoneta, Terracina  
e la tipica gastronomia regionale*  
**In collaborazione con Agenzia Avvenire Viaggi s.r.l.  
dal 16 al 18 Settembre 2022**



| <b>QUOTE DI PARTECIPAZIONE</b>  |          |
|---|----------|
| SOCI CRA FNM – senza viaggio Frecciarossa   | € 310,00 |
| FITeL – senza viaggio Frecciarossa<br>La tessera FITeL, del costo di €. 7,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM. | € 340,00 |
| <b>SUPPLEMENTI</b>  |          |
| Viaggio a/r Milano Centrale-Roma Tiburtina con Frecciarossa   | € 190,00 |
| Camera Singola  | € 50,00  |
| Polizza annullamento(da stipulare all’atto dell’iscrizione)   | € 14,00  |

### Circolo Ricreativo Aziendale FNM

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11 tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it)

Sede Operativa di Milano Rho Fiorenza: tel. 02 96272388 - Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: tel. 02 63716290 - 6288

Servizio Broadcast: registra in rubrica il n.3669269672 e invia un messaggio WhatsApp (no SMS) con testo “NEWS”



Circolo Ricreativo Aziendale FNM



CRA FNM



CRA FNM

## Programma

### **Venerdì 16 Settembre - Milano Centrale – Roma Tiburtina – Abbazia di Montecassino – Gaeta**

Partenza dalla Stazione di Milano Centrale ed arrivo a Roma nella tarda mattinata. Partenza con Bus GT per **Cassino**. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita con guida all'**Abbazia di Montecassino**, la quale sorge isolata a dominio della piana sottostante. Fondata nel 529 da San Benedetto da Norcia fu per tutto il medioevo un importante centro culturale. Arrivo a **Gaeta** e sistemazione presso l'**HOTEL MIRASOLE INTERNATIONAL 4\*\*\*\* stelle**(centrale). Cena e pernottamento.

### **Sabato 17 Settembre - l'Oasi di Ninfa e Sermoneta**

Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita dell'**Oasi di Ninfa**, stupenda area protetta. Dopo circa 500 anni, in cui la fiorente città di Ninfa versò in condizioni di forte degrado e abbandono, un erede della famiglia Caetani, Gelasio, iniziò una grande opera di bonifica e restauro che interessò tutta l'area. Oltre al recupero completo della torre principale del castello e del municipio, impiantò tra le mura dell'antica città, un numero considerevole di specie botaniche tra cui alcune molto rare. Una delle particolarità dei Giardini di Ninfa, oltre alla loro spettacolarità è quella di avere, tra le tante specie botaniche, alcune piante provenienti da diverse parti del mondo che hanno trovato in questa zona un ottimo clima dove poter accrescersi e riprodursi.

#### **Pranzo in ristorante tipico.**

Nel pomeriggio si giunge a **Sermoneta**, borgo medievale in provincia di Latina. Sorge su una collina a 257 metri sul livello del mare, in una posizione tale da ergersi maestosa e dominare la grande Pianura Pontina. Le sue fortune ed anche una sua dettagliata storia documentata cominciano alla fine del XIII secolo, quando in città inizia la signoria della famiglia Caetani, insediatisi in queste terre per volontà e con i mezzi finanziari del loro membro più insigne: Papa Bonifacio VIII. Visita al **Castello Caetani**, edificato nella prima metà del XIII sec. ed ampliato successivamente. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

### **Domenica 18 Settembre - Terracina - Roma**

Prima colazione in hotel. In mattinata lungo il percorso sosta a **Terracina** per visitare la parte antica della città. Con il bel Duomo, eretto su una cella del tempio dedicato a Roma e Augusto, il notevole e ben conservato Palazzo Venditti ed i resti del Tempio di Giove Anxur, del I secolo a.C., da dove si può godere di un vastissimo ed incantevole panorama. Pranzo libero. Si raggiunge la stazione di Roma Tiburtina, partenza per Milano Centrale.

#### **LA QUOTA COMPRENDE:**

- Servizio Bus GT nel Lazio per l'intero Tour, parcheggi vari, pedaggi e ZTL
- Sistemazione presso l'**HOTEL MIRASOLE INTERNATIONAL 4\*\*\*\* stelle a Gaeta** (centrale)
- Trattamento di Pensione Completa dalla Cena del 16/09 alla Prima colazione del 18 settembre.
- Pasti in hotel ed in ristorante in corso di escursione con lo sviluppo gastronomico.
- Prima colazione a Buffet - Bevande ai pasti (Vino ed Acqua minerale) e caffè
- Escursioni come da programma con Guida locale professionale:

16 Settembre (mezza giornata) Abbazia di Montecassino

17 Settembre (intera giornata) l'Oasi di Ninfa e Sermoneta

18 Settembre (mezza giornata) Terracina

- Servizio aggiuntivo di Auricolari VOX per l'intero Tour
- Ingresso e prenotazione all'Oasi di Ninfa (costo per persona alla data odierna € 15,00)
- **SUPPLEMENTI:** Camera Singola **€ 50,00**
- Tassa di Soggiorno (obbligatoria da pagare in Hotel) € 2,00 x 3 notti (totale **€ 6,00** x persona)
- Treno Frecciarossa Milano Centrale/Roma Tiburtina a/r = **€ 190,00** per persona

16/09/2022 - Frecciarossa 9521 Milano Centrale – Roma Tiburtina 08:18 11:51

18/09/2022 - Frecciarossa 9560 Roma Tiburtina – Milano Centrale 18:00 20:59

A tutti coloro che prenoteranno privatamente il viaggio con Frecciarossa, si raccomanda di attendere la conferma dell'effettuazione dell'iniziativa. Il titolo di viaggio non sarà rimborsato in caso di annullamento per mancato raggiungimento del numero minimo dei partecipanti.

- Polizza Annullamento (facoltativa) **€ 14,00** per persona

#### **Circolo Ricreativo Aziendale FNM**

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11 tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it)

Sede Operativa di Milano Rho Fiorenza: tel. 02 96272388 - Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: tel. 02 63716290 - 6288

Servizio Broadcast: registra in rubrica il n.3669269672 e invia un messaggio WhatsApp (no SMS) con testo "NEWS"



Circolo Ricreativo Aziendale FNM



CRA FNM



CRA FNM

**LA QUOTA NON COMPRENDE** gli ingressi non indicati nella quota comprende, i pranzi del 16/09 e 18/09/2022, la tassa di soggiorno, gli extra in genere, le mance e quanto non indicato alla voce LE QUOTE COMPRENDONO.

**INGRESSI DA PAGARE IN LOCO (costi per persona alla data odierna)**

Terracina: Tempio di Giove (costo per persona alla data odierna € 3,00)

Castello di Sermoneta (costo per persona alla data odierna € 6,00)

**CRA FNM - MODULO DI ADESIONE**

**CIRC. 93/2022 - "L'Oasi di Ninfa" dal 16 al 18 settembre 2022**

Cognome ..... Nome ..... CID .....

Telefono privato (cell.) ..... e-mail .....

**I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI.**

n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome.....

n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome .....

n. ... Viaggio a/r Milano-Roma Tiburtina Cognome e Nome .....

n. ... Camera singola Cognome e Nome.....

n. ... Polizza Annullamento Cognome e Nome .....

**PAGAMENTO:**

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Contanti</b><br>(da versare al momento della prenotazione) | <input type="checkbox"/> <b>Ruolo paga</b> | <input type="checkbox"/> <b>Quota Welfare 3.0</b><br><br><b>ALLEGARE IL VOUCHER AL MODULO DI ADESIONE</b> | <input type="checkbox"/> <b>Bonifico</b><br>(Allegare giustificativo di pagamento)<br>Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM<br>IBAN IT02 Z 050340169 000000007699 |
|--|--|---|---|

**Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 30 Giugno 2022 e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:**

**e-Mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - Brevi Manu: Sedi CRA FNM**

**PENALI APPLICABILI IN CASO DI RECESSO**

- 10% fino a 30 gg prima della partenza
- 25% da 29 a 21 gg prima della partenza
- 50% da 20 a 11 gg prima della della partenza
- 75% da 10 a 3 gg lavorativi prima della partenza
- 100% dopo tali termini

- ✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- ✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.
- ✓ Tutti gli iscritti dovranno rispettare le regole e le ordinanze ministeriali Covid vigenti per partecipare all'iniziativa.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**Circolo Ricreativo Aziendale FNM**

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11 tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it)  
Sede Operativa di Milano Rho Fiorenza: tel. 02 96272388 - Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: tel. 02 63716290 - 6288  
Servizio Broadcast: registra in rubrica il n.3669269672 e invia un messaggio WhatsApp (no SMS) con testo "NEWS"



Circolo Ricreativo Aziendale FNM



CRA FNM



CRA FNM

### **Circolo Ricreativo Aziendale FNM**

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11 tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it)

Sede Operativa di Milano Rho Fiorenza: tel. 02 96272388 - Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: tel. 02 63716290 - 6288

Servizio Broadcast: registra in rubrica il n.3669269672 e invia un messaggio WhatsApp (no SMS) con testo "NEWS"



Circolo Ricreativo Aziendale FNM



CRA FNM



CRA FNM