



### Terme a Ischia dal 29 settembre al 10 ottobre



**1° giorno lunedì 29 settembre** Ritrovo dei partecipanti nel luogo stabilito a Olzai e Ollolai sistemazione in pullman e partenza per l'Aeroporto di Cagliari, ore 6.00 disbrigo delle pratiche di imbarco e partenza per Fiumicino alle ore 7.40. Arrivo alle ore 8.45, incontro con il pullman e partenza il porto di Napoli. Ore 13.30 imbarco e partenza alle ore 14.10 per Amalfi. Arrivo alle ore 15.10, incontro con il pullman e trasferimento in hotel, drink di benvenuto, sistemazione nelle camere, visita medica, cena e pernottamento in hotel. Pranzo libero

**2° giorno martedì 30 settembre** Pensione completa in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, nel pomeriggio attività di relax all'interno del centro termale e visite libere della cittadina di soggiorno.

**3° giorno mercoledì 1 ottobre** Prima colazione in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, pranzo, nel pomeriggio visita al **Castello Aragonese** che sorge su un isolotto di roccia trachitica collegato al versante orientale dell'isola d'Ischia da un ponte in muratura lungo 220 mt. Alla parte alta del Castello si può accedere in ascensore oppure seguendo l'antica strada Aragonese, che sale alla cittadella in un'altra galleria scavata nella roccia a colpi di piccone. Alla fine della galleria il museo delle armi antiche induce la mente a viaggiare nel tempo, quando sui bastioni si succedevano i turni di guardia e dalle aperture spuntavano minacciosi i cannoni. All'uscita vi è la loggetta della cattedrale dell'Assunta, dove il panorama è il premio della salita. Nella cattedrale si sposarono la poetessa Vittoria Colonna e il valoroso Ferrante d'Avalos, nobili rampolli di famiglie potenti del 500. In serata rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno giovedì 2 ottobre** Pensione completa in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, nel pomeriggio attività di relax all'interno del centro termale., vai a visitare la splendida Chiesa del Soccorso In serata rientro in hotel, cena e pernottamento.

**5° giorno venerdì 3 ottobre** Pensione completa in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, nel pomeriggio attività di relax all'interno del centro termale



**6° giorno sabato 4 ottobre** Pensione completa in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, nel pomeriggio attività di relax all'interno del centro termale.



**7° giorno domenica 5 ottobre** Prima colazione in hotel, incontro con il pullman e partenza per la visita al **museo di Villa Arbusto** e gli **scavi di Santa Restituta**, considerati i luoghi della memoria dell'isola d'Ischia. Molto bello anche il giardino della villa, mirabile esempio di flora mediterranea ampiamente rappresentata in tutta l'area da ulivi, alberi di alloro, pini, melograni, oleandri e da un arbusto di corbezzolo situato all'ingresso della villa e che pare ne suggerisca anche il nome. Negli scavi di Santa Restituta, il ritrovamento, sotto il pavimento del santuario dedicato alla Santa, di una cripta paleocristiana ha portato alla luce un cimitero cristiano e numerose altre tracce di una fervente attività religiosa sin dagli albori del Cristianesimo Rientro in hotel per il pranzo, pomeriggio libero dedicato ad attività individuali, cena e pernottamento.



**8° giorno lunedì 6 ottobre** Pensione completa in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, nel pomeriggio attività di relax all'interno del centro termale.

**9° giorno martedì 7 ottobre** Prima colazione in hotel mattinata dedicata alle cure termali, pranzo, nel pomeriggio attività ricreative e di relax all'interno del centro termale. Cena e pernottamento in hotel.

**10° giorno mercoledì 8 ottobre** Prima colazione in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, pranzo, nel pomeriggio Visita a **Sant'Angelo, la "piccola Capri"** dell'isola d'Ischia. È un antico borgo di pescatori che si trova nella parte meridionale dell'isola (Serrara Fontana) ed è, insieme ad Ischia Ponte, l'altro mirabile esempio di architettura mediterranea dell'isola. Il territorio è idealmente diviso in due parti. Nella parte bassa c'è la piazzetta, piena di boutiques caffè, ristoranti e il porticciolo turistico. Nella parte alta, detta la Madonnella, c'è la Chiesa di San Michele Arcangelo, patrono del borgo, e un piccolo, ma assai suggestivo, cimitero. Di ritorno da Sant'Angelo, nel tardo pomeriggio, vai a visitare la splendida Chiesa del Soccorso In serata rientro in hotel, cena e pernottamento.

**11° giorno giovedì 9 ottobre** Prima colazione in hotel mattinata dedicata alle cure termali, pranzo, nel pomeriggio attività ricreative e di relax all'interno del centro termale. Cena e pernottamento in hotel

**12° giorno venerdì 10 ottobre** Prima colazione in hotel, mattinata dedicata alle cure termali, trasferimento al porto e partenza in traghetto per Napoli alle ore 10.35. Arrivo alle ore 11.35 trasferimento in pullman all'aeroporto di Napoli. Ore 13.10 disbrigo delle pratiche di imbarco e ore 15.10 partenza per Cagliari. Arrivo alle ore 16.20, incontro con il pullman e rientro alle rispettive sedi. Pranzo libero

#### La Quota Comprende:

- Trasferimento in pullman privato dai paesi di provenienza all'aeroporto di Cagliari e viceversa
- Volo Cagliari Fiumicino e Napoli Cagliari, incluso le tasse di imbarco e bagaglio in stiva 22 kg. e uno a mano di 8 kg.
- Trasferimento in pullman privato dall'aeroporto di Fiumicino al Porto di Napoli e dal porto di Napoli a aeroporto di Napoli.
- Trasferimento in pullman privato dal porto di Ischia all'hotel e viceversa
- Pullman e guida per le tre escursioni indicate nel programma di viaggio
- **Sistemazione in hotel 3 stelle a Casamicciola Terme - "Hotel Terme Fiola" [www.termefiola.it](http://www.termefiola.it) con centro termale interno, al piano terra dell'hotel, accessibile da tutte le camere con ascensore Nel moderno centro termale e benessere, è presente una grotta naturale, l'unica sull'isola d'Ischia.**
- Le camere sono dotate di servizi privati, finestra o balcone, phon, cassaforte, telefono diretto, TV a led
- Pensione completa dalla cena del 1° giorno alla colazione del 12° giorno
- **Prima colazione a buffet, dolce e salato**
- **Pranzo e cena con tre scelte di primi e tre secondi, frutta o dolce o gelato**
- **Cocktail di benvenuto all'arrivo.**
- **1 Serata tipica con cena a lume di candela .**
- **1 Serata Bingo durante la cena.**
- **Una serata da ballo con pianobar.**
- **Bevande durante i pasti nella misura di ¼ di vino e ½ minerale a pasto per persona**



**AQUILA BIANCA TURISMO** Via delle Mimose 7 - Lanusei – tel. 078240630 – 078240658 fax 078240657

- **Uso della piscina termale con idromassaggio e cascate per la cervicale, solarium con sdraio ed ombrelloni.**
- **Servizio navetta gratuito ad orari prestabiliti per il centro di Casamicciola Terme.**
- **La Piazza si trova a 50 mt. dall'Albergo, dove ci sono negozi, bar, tabacchi, supermercato e Pizzeria.**
- Prenotazione servizi cure termali
- Polizza assicurativa Europ-Assistance Medico + bagaglio per tutta la durata del viaggio
- Una gratuità ogni 25 partecipanti paganti, 26° gratuito

#### **La Quota Non Comprende:**

- Ingressi ai luoghi di visita, camere singole, **tassa di soggiorno pari a € 1,00 per persona e per ogni pernottamento fino ad un massimo di 7 consecutivi,** e tutto quanto non chiaramente citato nella voce La Quota Comprende.
- **Quota individuale di partecipazione base 35/ partecipanti € 656.00**
- **Quota individuale di partecipazione base 40 partecipanti € 651.00**
- **Supplemento camera singola € 110.00**

#### **Note:**

- **Le cure termali saranno fatte dalle ore 7.00 alle ore 13.00**
- **L'accappatoio è fornito dall'hotel con un costo di noleggio di € 10.00 per persona, se viene sostituito dovrà essere pagato € 3.00 per sostituzione . Diversamente potrà essere portato da casa**
- **Voli – All'andata il volo è da Cagliari con Alitalia, il rientro da Napoli su Cagliari con Meridiana – sono inclusi 1 bagaglio in stiva del peso di 23 kg. e un bagaglio a mano del peso di 8 kg.**



## Le Acque Termali

Ogni fonte termale dell'isola ha delle caratteristiche diverse che la rendono particolarmente indicata per alcune patologie. L'acqua del Gurgitiello che alimenta le nostre terme è una delle più complete e più ricche. La temperatura delle acque termali è fondamentale affinché siano efficaci. Infatti più sono calde alla fonte e più sono curative, perché conservano l'energia del fuoco. L'acqua del Gurgitiello è bollente. Sgorga tra i 65° e gli 80° alla fonte. E se avete la possibilità di vedere il ruscello del Gurgitiello vedrete con i vostri occhi che fuma quando spunta in superficie. E cosa racchiude, quali elementi la rendono così importante per la cura di malattie reumatiche, dell'apparato respiratorio, della pelle, della sfera ginecologica? Le virtù salutari di quest'acqua sono dovute alla presenza degli elementi disciolti in essa: bicarbonati, solfati alcalini, sodio e fosfati di calcio. Calore e minerali si fondono in un cocktail di benessere per il corpo. Ecco la ragione per la quale dopo un ciclo di terapie presso le Terme Fiola ogni malanno sparisce. Ed ecco anche spiegato perché queste acque riescono in breve tempo a restituire alle cellule del corpo il vigore perso, perché sono miracolose nel trattamento di traumi degli arti, per esempio dopo incidenti o fratture. L'azione congiunta di minerali e calore rendono l'acqua delle terme Fiola adatta a ristabilire la circolazione sanguigna e linfatica, capace di sciogliere le tossine, gli acidi grassi e le scorie del metabolismo. E dunque chi voglia intraprendere una piacevole e naturale remise en forme globale, ed anche — perché no — perdere qualche chilo in eccesso può giovare delle nostre cure termali e raggiungere in breve tempo l'obiettivo prefissato: star bene fuori, star bene

## Grotte Naturali

Cosa c'è di più bello che dedicare un po' di tempo al nostro benessere? Se poi i risultati si raggiungono servendosi di metodi naturali ed estremamente piacevoli è ancora meglio. Spesso anche in città non è raro oggi fare una seduta di sauna. Ma quanto è diverso fare un bagno turco alle Terme Fiola lo scoprirete venendoci a trovare e sentendovi davvero in comunione con la natura. Perché le nostre stufe termali sono uguali a quelle di mille e mille anni fa. Sono grotte scavate nella pietra. Dalle pareti di roccia viva trasuda un calore benefico nel quale abbandonarsi in un abbraccio salutare. Vi sentirete davvero nel ventre della terra inalando i vapori bollenti che aprono il respiro, combattono sinusiti e mal di testa, curano bronchi e polmoni. Vi sentirete sulla pelle il tocco magico delle terme: mille gocce, mille balsami e la vostra cute respira, si rinnova eliminando cellule morte, impurità, segni del tempo. Una doccia fresca e sarete donne e uomini nuovi.

## Trattamenti Termali Convenzionati S.S.N:

Fanghi e Bagni Terapeutici	12 trattamenti
Fanghi	12 trattamenti
Aerosol e inalazioni	24 trattamenti in 12 giorni
Grotte Naturali	12 trattamenti
Bagni Termali	12 trattamenti