

- Visita Praia Lanzada e Ilha da Toxa - Mariscada na Ria de Arousa

28 de junho

A **Comissão de Juventude**, com a colaboração da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vai promover, no próximo dia **28 de junho, sábado**, uma visita à praia da Lanzada, que inclui uma mariscada a bordo na ria da Arousa, e à tarde uma visita à Ilha da Toxa.

A praia da Lanzada é uma extensa e bela praia da província de Pontevedra. A sua areia fina e águas turquesas convertem-na no lugar paradisíaco. Em frente dela, ao longe, observa-se a bonita ilha de Ons, trajeto que é habitual fazer de barco.

A Ria de Arousa é a mais extensa das rias da Galiza. Durante séculos, a sua amplitude e riqueza propiciaram invasões, pelo que, para as conter, no século XI construíram-se as Torres de Oeste, em Catoira, que atualmente servem de cenário para um divertido Desembarque Viking. Vilagarcía de Arousa, com um agradável microclima na maior parte do ano, é a capital da ria de Arousa.

A Ilha da Toxa, é uma das mais conhecidas na Galiza, pela sua vertente termal. É uma pequena ilha situada na ria de Arousa (Rias Baixas), ligada por uma pequena ponte à península de «O Grove».



PREÇO POR PESSOA

Associados e agregado familiar	70 €
Acompanhantes	72,50 €

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS SBN.

- ▶ **O preço inclui:** viagem em autocarro turismo, guia acompanhante, travessia de barco com almoço mariscada a bordo, visita a Lanzada, Ilha da Toxa e seguro acidentes pessoais.
- ▶ **O preço não inclui:** entradas nos monumentos e extras de caráter pessoal.

PROGRAMA:

- 8h** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto;
 - Paragem em Valença do Minho (± 60 minutos);
 - Continuação da viagem até El Grove, para passeio de barco pela Ria de Arousa;
- 14h** - Almoço (mariscada) a bordo (ver menu no verso);
 - Em hora a combinar regresso ao Porto.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **55**.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) até **13 de junho**.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 18 de junho**, inclusive.

Nota: Para esta viagem deverá ser portador do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

WWW.SBN.PT
WWW.SAMSNORTE.PT

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO.

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



- Visita Praia Lanzada e Ilha da Toxa -
Mariscada na Ria de Arousa
28 de Junho de 2025

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) N.º

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscreeve:

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Assinatura Data

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o envio de confirmação de pagamento para o e-mail sag@sbns.pt.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climatéricas não permitirem podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade.

Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail.

Almoço mariscada á bordo às 14h (hora espanhola previsível), uma travessa por pessoa, é constituído por:

Aperitivo

Empanada galega

Almoço

Mexilhões ao vapor

1x sapateira

4x cigalas

4x camarões

Ostras no vinagre

Sobremesa

Tarte de Santiago

Bebidas

Vinho jovem, águas e sumos



Lanzada

A praia da Lanzada é uma extensa e bela praia da província de Pontevedra. A sua areia fina e águas turquesas convertem-na no lugar paradisíaco. Em frente dela, ao longe, observa-se a bonita ilha de Ons, trajeto que é habitual fazer de barco. Muito recomendável para a prática de esportes como mergulho, bodyboard, windsurfe, surfe ou paddlesurf. Possui vários serviços: barzinhos, espreguiçadeiras, duchas, um passeio de madeira para caminhar, etc. Como curiosidade, La Lanzada tem vestígios arqueológicos de um castro marítimo datado do s. VIII a. C. e de uma necrópole romana situada no III d.C.

A Ria de Arousa

É a mais extensa das rias da Galiza. Durante séculos, a sua amplitude e riqueza propiciaram invasões, pelo que, para as conter, no século XI construíram-se as Torres de Oeste, em Catoira, que atualmente servem de cenário para um divertido Desembarque Viking. Vilagarcía de Arousa, com um agradável microclima na maior parte do ano, é a capital da ria de Arousa.

Ilha da Toxa

Pequena ilha situada na ria de Arousa (Rias Baixas), ligada por uma pequena ponte à península de «O Grove», a Ilha da Toxa está actualmente virada para o Turismo, com menos de 50 habitantes, tem várias centenas sazonalmente, ao longo do verão ou em fins-de-semana ocasionais, devido aos vários complexos hoteleiros, blocos de apartamentos, campo de golfe e um casino.

A Ilha da Toxa, ou como chamavam os habitantes de o Grove, Ilha do Louxo, é uma das ilhas mais conhecidas na Galiza, pela sua vertente Termal, além dos balneários, as estruturas desta ilha tornam-se atrativos para vários turistas que procuram «La Toja»

Em visita não pode perder a típica compra de produtos na loja/museu de sabonetes e sais de banho «La Toja», pode visitar também a ermida de San Sebastián, consagrada a San Caralampio e à Virgen del Carmen.