

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

Kylpylämatka Pärnuun 13. - 18.11.2023 (6 päivää ma-la)

Matkapaketin hinta 570€/hlö, ryhmän koko 30 henkilöä tai enemmän

Hintaan sisältyy

- bussikuljetus ohjelman mukaisesti alkaen Kajaanista, oma bussi mukana Virossa
- laivamatka Tallinkin aluksella Helsinki-Tallinna-Helsinki kansipaikoin
- 5 vrk kylpyläpaketti puoliroidolla (lopussa kylpyläpaketin tarkempi sisältö)
- 5 vrk majoitus Terviksen kylpylähotellissa 2-hengen standard-huoneissa
- aamiaiset, päivällinen, pakettiin sisältyvät hoidot hoitovalikoimasta
- lisäksi Pärnussa Pohjolan Matkan oppaan palvelut (kylpyläloman alussa kahtena päivänä esim. tuloinfo tai opas matkalla Tallina-Pärnu, opastettu kaupunki- ja ostosretki.

OHJELMA

Maanantai 13.11

klo 6.10 lähtö Pohjolan Matkan varikolta
klo 6.30 Kajaanin Matkakeskuksen tilausajolaiturilta
Matkalla lakisääteiset tauot (omakustanteiset)
klo 15.15 (noin) Helsingin Länsisatamassa
klo 16.30 laivamatka Helsingistä Tallinnaan Tallinki aluksella.
klo 18.30 laiva Tallinnassa, josta matka jatkuu heti maihinnousun jälkeen omalla bussilla Pärnuun (n.130km) saapuminen Pärnuun ja majoittautuminen Tervis-kylpylähotelliin.
Iltapala saapumisen jälkeen
Yöpyminen

Tiistai-perjantai 14.-17.11

Aamiainen kylpylähotellin ravintolassa.
Kylpyläpaketti, kts tarkempi sisältö tarjouksen lopusta.
Illallinen kylpylähotellin ravintolassa. (pyritään järjestämään omaa ohjelmaa karaoke, tanssit ym.)

Lauantai 18.11

Aamiainen hotellin ravintolassa.
Huoneiden luovutus ja bussimatka Tallinaan
klo 12.00 (noin) Tallinnassa satamassa, jossa hetki aikaa ostosten tekoon.
klo 13.30 laivamatka Tallinnasta Helsinkiin Tallinkin aluksella.
klo 15.30 laiva Helsingissä, josta matka jatkuu Kajaaniin.
Matkalla tarvittavat tauot. Yöllä perillä Kajaanissa.

Ilmoittautumiset 30.8.2023 mennessä

Anna-Liisa Makkonen puh. 050 379 2254 tai makkonen.annaliisa@gmail.com

PAKETTI "TERVEYTTÄ KYLPYLÄSTÄ"

Kokeneiden tohtoreiden osaavaa opastusta (väh. 5 yöpymistä käsittävään pakettiin kuuluu myös uusintakäynti lääkärillä).

Enintään 3 lääkärin suositettavaa hoitoa hoitopäivässä seuraavasta valikoimasta (ei hoitoja tulo- eikä lähtöpäivänä):

- klassinen hieronta 23 min
- yrtti-helmikylpy
- vedenalainen suihkuhieronta
- parafiini-osokeriittihoito
- mutahoito
- hoitavat suihkut
- pyörrekylpy jaloille
- hoitomutanaamio jaloille
- suolahoito
- valohoito
- venytyshoito
- ultraäänihoito
- magneettihoito
- sähköhoidon eri muodot
- inhalaatio
- parafiininaamio käsille
- vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa tai kiertoharjoittelu kuntosalissa
- kylmä parafiinihoito
- kylmähoito
- kehonkoostumusmittaus
- vesipatjahieronta

Hemmotteleva spa- ja saunakeskus aukioloaikoina. Kuntosalin käyttö.

Erikoisruokavalio tilattava etukäteen. HUOM! Seuraavat erityisruokavaliot mahdollisia ilman lisämaksua: laktoositon, gluteeniton, sokeriton, kasvis- ja vegaaninen ruoka. Muista mahdollisista erityisruokavalioista kylpylä perii lisämaksun.

