

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

HAAPSALU 21.–25.1.2018

sunnuntai-torstai, 5 matkapäivää, 4 yötä



Kylpylähotelli Thalasso Spa Fra Mare 3 *

Thalasso Spa Fra Mare sijaitsee meren rannalla kauniin luonnon keskellä, mäntymetsän ympäröimänä.

Kylpylässä on monipuolinen Thalasso Day Spa -osasto. Sana ”thalassa” tarkoittaa kreikan kielellä merta, ja thalasso-hoidoissa hyödynnetään merimutaa, merivettä ja raikasta meri-ilmaa. Kylpylä järjestää retkiä, tuote-esittelyjä, iltaohjelmaa ja tansseja.

Nykyaikaiset hoitotilat ovat ensimmäisessä kerroksessa. Allas- ja saunaosastolla merivesiallas (7x11 m), vesihierontapisteitä, poreallas, lämmitetty ulkoallas (8x5 m) ja erilaisia saunoja: Thalasso-suolasuuna, höyrysauna, infrapunasauna, löylysaunat ja leposuuna, jossa voi nauttia lämmön, värien, aromien ja valon yhdistelmästä.

Ravintola, aulabaari, myymälä, kaksi kokoustilaa 25–60 hengelle. Vastaanotossa rahanvaihto, tallelokerot ja Internet-piste. Vuokrattavana on hiustenkuivaajia, kylpytakkeja ja -pyyhkeitä sekä mm. kävelysauvoja. Parkkipaikkoja hotellin edessä.

Savuttomissa huoneissa (***) on puhelin, TV, suihku ja wc. Muovipäällysteiset lattiat. Matkaa Tallinnasta noin 100 km, 1 t 30 min.

Laivamatkat:

21.1.2018 Tallink Megastar Helsinki–Tallinna 10.30–12.30

25.1.2018 Tallink Megastar Tallinna–Helsinki 13.30–15.30

22.–24.1. Hoitoja, ulkoilua. Aamiainen ja illallinen.

07.30–08.00 päivittäinen aamujumppa kaikille klo 07.30–08.00!

13.15–14.00 sauvakävely thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa

ma–ke: 6 hoitoa

1 hoito/päivä, henkilökohtaiset hoidot:

25 min. hieronta, inhalaatio, yrtykylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, musiikkihoito, hierova tuoli ja musiikkiterapia

1 hoito/päivä, ryhmähoidot:

kuntovoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., jooga-venytys, valoterapia Bioptron lamppu, suolakammio, parafiinihoito, kelluntahoito (floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone).

25.1. torstai: Paluumatka Suomeen

Lähtö hotellista aamiaisen jälkeen bussilla kohti Tallinnaa, D-termiinaali. Siirtyminen laivaan, laivamatka Tallinna–Helsinki.

Matkan hinta: 255 €/hlö

Hintaan sisältyy:

- edestakainen laivamatka Hki–Tallinna yllä mainitun aikataulun mukaan
- 4 yön majoitus 3 tähden hotellissa jaetussa kahden hengen huoneessa
- puolihoito hotellissa (tulopäivänä illallinen, lähtöpäivänä aamiainen, ma, ti ja ke aamiainen ja illallinen)
- bussikuljetus omalla tilausbussilla Tallinna–Haapsalu–Tallinna
- Thalasso DAY SPA-osaston käyttö klo 13.00–22.00
- aamu-uinti merenvesialtaassa ma–pe 6.00–9.00, la–su 06.–10.00; voimistelusalit 07.00–23.00
- aamujumppa
- 6 kylpylähoitoa valikoimasta
- suomenkielinen opaspalvelu hotellissa

Ilmoita valitsemasi hoidot Matkavekkaan varausvaiheessa tai viimeistään 15.12.2017 – hoitoajat ryhmälle varataan keskitetysti (15.12. jälkeen uudet hoitotilat varataan itse suoraan kylpylästä). Lisätietoja hoidoista: <http://framare.ee/fi/hoidot/>

Lisämaksusta:

- yhden hengen huone, lisämaksu 100 €/hlö/4 yötä
- ateriat laivalla: menomatalla meriaamiainen 16,50 €/hlö; paluumatkalla buffetlounas 25 €/hlö (aterian etukäteen varanneille tehdään pöytävaraus laivalle)
- hytti 35 €/hytti/suunta

Perimme palvelumaksun 12 €/lähetetty lasku.

Varaukset: Matkavekka/Primera Holidays Oy

Tuula Toura tuula.toura@matkavekka.fi puh. 020 120 4083.