

# KYLPLYLÄMATKA HAAPSALUUN

10.3. – 17.3.2019 (sunnuntai-sunnuntai)

## kylpylä Fra Mare

hinta 399 €/hlö

H1 lisämaksu 98 €



### Hintaan sisältyvät:

- bussimatkat Sysmä – Hartola – Heinola – Lahti - Helsinki meno-paluu - Tallinna-Haapsalu meno - paluu
- laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna meno-paluu
- kylpylän hoitopaketti. Kylpylän hoitopakettiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa, 2-3 hoitoa ma-la, aamiainen, lounas ja päivällinen (alkaa tulopäivän päivällisellä, päättyy lähtöpäivän aamiaiseen)

### Kylpylän hoitopakettiin sisältyvät:

- 7 yötä kahden hengen huoneessa, kylpytakit huoneessa (H1 huone lisämaksusta 98 EUR)
- tulolääkärintarkastus
- 6na päivänä viikossa 2-3 hoitoa päivässä kylpylälääkärin määräyksen ja kylpylävieraan kunnan mukaan, yhteensä 15.
- Kylpylähoitoja annetaan 6na päivänä, myös juhlapyhinä. Sairaanhoidajapäivystys Fra Maressa päivittäin 8.00-15.00
- Kylpylälomaketin hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisten, puolet ryhmähoitojen joukosta.
- Henkilökohtaiset hoidot: 25 min. hieronta, mutahoito, ultraäänihoito, darsonvalisaatio, magneettihoito, magneetilaserhoito, valoterapia Biopton lamppu, inhalaatio, amplitulssi, yrtykylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, musiikkiterapia, venytysterapia Mastercare-hoitopöydällä.
- Ryhmähoidot: kuntovoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., vesiaerobiikki 30 min, joogavenytys, suolakammio, parafiinihoito, kelluntahoito(floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone) , klassisen musiikin lepokonsertti, hierova tuoli ja musiikkiterapia
- täysihoito perillä olopäivinä (paketti alkaa illallisella ja päättyy aamiaiseen)
- aamu-uinti ja aamu-sauna (uudessa Thalasso DAY SPA osastossa) merenveden altaassa ma-pe 6.00–9.00, la-su 06.–10.00; voimistelusalissa 07.00–23.00
- sauvakävely thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa 13.15.-14.00,
- Thalasso DAY SPA osaston käyttö 13.00–22.00 päivittäin
- aamuvoimistelu aina meren rannalla klo 7.30–8.00
- suomenkielinen opaspalvelu Fra Maressa.

### Matkaohjelma:

Lähdemme bussilla sunnuntai-aamuna 10.3.2019 Sysmän mh klo 5:40, Hartolan mh klo 6:00,

Heinolan turistipysäkki klo 6:45 ja Lahdesta, Marolankadun turistipysäkiltä klo 7:30

kohti Helsinkiä. Viking Linen XPRS alus lähtee Katajanokalta klo 10:30.

Alus saapuu Tallinnaan klo 13:00. Tallinnan satamasta bussi jatkaa kohti Haapsalua (100 km

Tallinnasta) ja majoittuminen kylpylä Fra Mareen. Lääkärintarkastus ja lääkärinmääräyksen mukaan hoitoja.

Päivittäin kylpylässä buffet-aamiainen, lounas ja päivällinen.

Sunnuntaina 17.3.2019 kotiinlähtö kylpylästä klo 9:00.

Eckerö Linen Finlandia laiva lähtee Tallinnasta (A-terminaali) klo 12:00 ja saapuu Helsinkiin klo 14:30, josta bussikuljetus takaisin lähtöpaikkakunnille. Bussi Lahdessa noin klo 16:30, Hartolassa noin klo 18 ja Sysmässä noin klo 18:30.

**Voimassa oleva passi tai virallinen henkilökortti oltava matkalla mukana !**

Lisätietoja Liisa Hietala puh. 040 514 78 41

Maksu 8.2.2019 mennessä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n tilille

FI02 5612 1120 2976 99 viite 5076