

# KYLPLYLÄMATKA HAAPSALUUN

18.3. – 25.3.2018 (sunnuntai-sunnuntai)

## kylpylä Fra Mare

hinta 399 €/hlö

H1 lisämaksu 105 €



### Hintaan sisältyvät:

- bussimatkat 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:

- tulolääkärikonsultaatio
- 6na päivänä viikossa 2-3 hoitoa päivässä kylpylälääkärin määräyksen ja kylpylävieraan kunnon mukaan.
- sairaanhoitajapäivystys 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, magneettilaserhoito, valoterapia Bioptron lamppu, inhalaatio, amplipulssi, yrttikylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, musiikkiterapia, venytysterapia Mastercare-hoitopöydällä.
- Ryhmähoidot: kuntovoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., vesiaerobic 30 min, joogavenytys, suolakammio, parafiinihoito, kelluntahoito (floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone), klassisen musiikin lepokonsertti, hierova tuoli ja musiikkiterapia
- aamu-uinti ja aamu-sauna (uudessa Thalasso DAY SPA osastossa) merenveden altaassa ma-pe 6.00–9.00, la-su 06.– 10.00; voimistelusalali 07.00–23.00
- -sauvakävely thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa
- Thalasso DAY SPA osaston käyttö 13.00–22.00 päivittäin
- aamuvoimistelu aina meren rannalla klo 7.30–8.00
- suomenkielinen opaspalvelu Fra Maressa.

**matkatavarat kulkevat  
kätevästi bussissa myös  
laivamatkojen ajan**

### Matkaohjelma:

Lähdemme bussilla sunnuntai-aamuna 18.3.2018 Lahdesta, Marolankadun turistipysäkiltä klo 8:30 kohti Helsinkiä. Viking Linen XPRS alus lähtee Katajanokalta klo 11:30.

Alus saapuu Tallinnaan klo 14:00. 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 25.3.2018 kotiinlähtö kylpylästä klo 9:00.

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

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

Lisätietoja Liisa Hietala puh. 040 514 78 41

Maksu 20.2.2018 mennessä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n tilille

FI02 5612 1120 2976 99 viite 55

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Noudatamme yleisiä valmismatkaehtoja.