

# KYLPYLÄMATKA HAAPSALUUN

28.9. – 5.10.2023

(torstai-torstai)

kylpylä Fra Mare

hinta 498 €/hlö

H1 lisämaksu 128 €



## Hintaan sisältyvät:

- bussimatka Lahti - Helsinki meno-paluu - Tallinna-Haapsalu meno - paluu
- laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna meno-paluu
- kylpylän täysihoitopaketti. 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 (yhden hengen huoneen lisämaksu 128 EUR)
- lääkärin- tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio
- 6na päivänä viikossa 2-3 hoitoa/pv (yht. 15 hoitoa) kylpylälääkärin/sairaanhoitajan määräyksen ja kylpylävieraan kunnon mukaan.
- Kylpylähoitoja annetaan 6na päivänä, myös juhlapyhinä. Sairaanhoitajapäivystys Fra Maressa päivittäin 8.00-11.00
- Kylpylälomapaketin hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisten, puolet ryhmähoitojen joukosta.
- Henkilökohtaiset hoidot: 25 min. hieronta, mutahoito, magneettihoito, magneettilaserhoito, inhalaatio, amplitulssi, yrttikylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, venytysterapia Mastercare-hoitopöydällä, hierova tuoli ja musiikkiterapia, syväkosteuttava parafiinihoito käsille tai jaloille, mutakääre käsille tai jaloille.
- Ryhmähoidot: lääkintävoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., joogaterapia selälle, suolakammio, parafiinihoito, piikkimattohoito, kelluntahoito (floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone).
- täysihoito perillä olopäivinä (paketti alkaa päivällisellä ja päättyy aamiaiseen)
- aamu-uinti ja aamu-sauna, yksi sauna (uudessa Thalasso DAY SPA osastossa) merenveden altaassa ma-la klo 8-10; voimistelusalit 07.00–23.00
- saunakävely ja voimistelu thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa
- Thalasso DAY SPA osaston käyttö päivittäin (3 h kerralla) aukioloaikoina

## Matkaohjelma:

Lähdemme bussilla torstai-aamuna 28.9.2023 Lahdesta, Marolankadun turistipysäkiltä klo 7:45 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. Hoitosuunnitelman mukaisesti hoitoja ma-la. Päivittäin kylpylässä aamiainen, lounas ja päivällinen. (alkaa tulopäivän päivällisellä)

Torstaina 5.10.2023 kotiinlähtö kylpylästä klo 9:00.

Eckerö Linen Finlandia laiva lähtee Tallinnasta (A-termiinaali) klo 12:00 ja saapuu Helsinkiin klo 14:15, josta bussikuljetus takaisin lähtöpaikkakunnille. Bussi Lahdessa noin klo 16:30.

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

**Otathan matkavakuutuksen ajoissa. Ota mukaan myös Eurooppalainen sairaanhoitokortti (voi tilata Kelasta, jos sinulla ei ole sitä vielä)**

Lisätietoja Liisa Hietala puh. 040 514 78 41

Maksu 1.9.2023 mennessä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n tilille

FI02 5612 1120 2976 99 viite 5775

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Noudatamme yleisiä matkapakettiehtoja sekä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n erityisehtoja.

Ilmoitathan etukäteen  
ruoka-allergiat yms.  
allergiat Liisalle