



# Kylpylämatka Pärnuun 22.-28.10.23 (su-la)!



Matkaohjelma:

**22.10. (su)**

Lähtö oheisen aikataulun mukaan Helsingin Länsisatamaan (T2), josta Eckerö Linen m/s Finlandia lähtee klo 09:00.

Tallinnaan saavutaan klo 11:15, josta bussimatka Pärnuun (130 km).

Majoittuminen ja illallinen.

**23.-27.10. (ma-pe)**

Aamiaisen päivittäin. Hoidot ja ruokailut kylpyläkohtaisesti!

”Hoitopaketti: kylpylä/hotelli”-erillinen liite.

**28.10. (la)**

Aamiaisen jälkeen klo 08:00 lähdetään kohti Tallinnaa, jossa pieni kauppakäynti Kochi Aidad-pihapiirissä.

Eckerö Linen m/s Finlandia lähtee Tallinnasta klo 12:00 ja saapuu

Länsiterminaaliin (T2) klo 14:15. Paluukuljetus lähtöpaikkakunnille.

**Matkan hinta**

**480 €/hlö Emmi (täysihoitoruokailut)**

**510 €/hlö Viiking Spa A/B-talo (puolihoitoruokailut)**

**540 €/hlö Tervis 1./2. talo (puolihoitoruokailut)**

**Hintaan sis.**

\* bussikuljetukset ohjelman mukaan; oma bussi mukana matkan ajan

\* laivamatkat kansipaikoin Eckerö Linella menen tullen

\* kylpyläpaketti majoituksella 2-hengen huoneessa valinnan mukaan

\* täysihoitoruokailut **tai** puolihoitoruokailut kylpylän mukaan

\* **Emmissä:** saunan käyttö

\* **Viiking Spa ja Tervis Spa;** aamusauna ja uinti sekä

Spa-saunakeskuksen ja kuntosalin käyttö (rajoituksin)

**Lisämaksusta**

Laivalla: aamiaisen 17 €/aik. buffet 35 €/aik.

hytti/suunta 30 €/B-hytti 40 €/A-hytti

Huone yhdelle: 50 €/Emmi 180 €/ Tervis Spa ja Viiking Spa

**Tiedoksi**

Matkalle mukaan voimassa oleva passi tai virallinen EU-henkilökortti.

Varauksen yhteydessä tarvitaan matkustajan nimi ja syntymäaika.

Matkan toteutuminen edellyttää 26 matkustajaa

**Matkan maksu**

Varausmaksu 100 €/hlö viikon sisällä varauksesta. Loppumaksu 24.10.23.

**Hotelli Emmi\*\*\***

Rauhallinen viihtyisä perhehotelli 2,5 km keskustasta.

Osoite: Laine 2, Pärnu puh. +372 447 6444

[www.emmi.ee](http://www.emmi.ee)

**Viiking Spa\*\*\*\*\***

Pärnujoen suulla, keskustassa. Uusi sauna- ja allasosasto.

Osoite: Sadama 15, Pärnu

puh. +372 449 0500 [www.viiking.ee](http://www.viiking.ee)

**Tervis1/2-talo\*\*\*\***

Meren rannalla lähellä keskustaa. Sauna ja allasosasto.

Osoite: Seedri 6, Pärnu

puh. +372 445 447 9200 [www.spatervis.ee](http://www.spatervis.ee)



**Asiakkaan peruessa matkansa noudatamme seuraavia maksu- ja peruutusehtoja:**

Peruutus

\* 31 vrk ennen matkan alkua veloitetaan 50 €/hlö

\* 30–14 vrk ennen matkaa veloitetaan 50 % matkan hinnasta

\* 13–0 vrk ennen matkan alkua veloitetaan koko matkan hinta.

Suosittelemme matkavakuutuksen sekä vakuutuksen yhteyteen peruutus-

turvan ottamista omasta vakuutusyhtiöstä heti matkavarauksen tehtyäne.

Ennen matkan alkua tai matkan aikana tapahtuvan sairauden tai

tapaturman sattuessa matkanjärjestäjä ei enää suorita takaisinmaksua.

**Bussiaikataulu**

<b>lähtö</b>	<b>paikkakunta</b>	<b>paluu (noin)</b>
04:15	Vammala, la-asema	18:15
04:30	Kiikka, ent. uimahallin pys.	18:00
04:40	Pehula, tori	17:55
05:00	Huittinen, Härkäpakari	17:35
05:35	Humppila, Humppilan Lasin pys.	17:00
05:55	Autokeidas (tauko)	16:40
06:15	Forssa, tilausajolaituri	16:25
06:55	Karkkila, la-asema	15:45
07:10	Vihti kk, Linjala	15:30
07:25	Nummela, la-asema	15:15
08:00	Helsinki Länsiterminaali (T2)	n. 14:45
<b>09:00</b>	<b>laiva lähtee Hki/ saapuu Hki</b>	<b>14:15</b>

Kokoontuminen 10 min. ennen ilmoitettua lähtöaikaa.

Bussimme kulkee pysäkkien kautta vain, mikäli niiltä on ilmoittautunut lähtijöitä.

Katso laskusta antamasi paikkakunta ja pysäkki.

**Varaukset**

**TILAUSLIIKENNE**  
**Pekka Palmgren**

**puh + 358 400 631 830****tilausliikenne@pekkapalmgren.fi****www.pekkapalmgren.fi**

### **HOTELLI EMMI Hoitopakettiin sisältyy:**

- \* täysihoito /aamiainen, lounas ja päivällinen) alkaen menopäivän illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen
- \* terapeutin konsultointi saapuessa ja 2–3 hoitoa/päivä (ma-pe)
- \* saunan käyttö
- \* virkistävä kahvihetki joka päivä klo 15–16

### **Hoitopaketin hoidot:**

2x kokovartalohieronta <b>50 min.</b>	1 x osahieronta 25 min.
1x yrttiporekylpy 15 min.	1 x vesihieronta 15 min.
1x osokeriitti-parafiinihoito 15–20 min.	2 x suolahuone 30 min.
2x ryhmävoimistelu 30 min.	1 x infrapunasauna 30 min

### **VIIKING SPA A/B-talo – HOIDOT**

Hinnat sisältävät: aamu-uinti me-pe 6.30-7.30, la-su 7.00-10-00 (C-talossa) sekä vesi- ja sauna-keskuksen Viiking Saaga käyttö: su-to rajaton sisäänpääsy aukioloaikoina (Su 10.00-22.00, ma-to (12.00-21.00), pe 12.00-17.00, la ja viron kansallisina juhlapäivinä 10.00-17.00, kuntosalin laitteiden käyttö aukioloaikoina, majoitus, **aamiainen ja päivällinen**, henkilökohtaisen hoitosuunnitelman laatiminen, terveystarkastus tulopäivällä tai 3 päivän kuluessa, 3 kylpylähoitoa arkisin (määrätään terveystarkastuksen yhteydessä):

Vesihieronta 15 min.	Sähköhieronta
Yrttikylpy 20 min.	Magneetihoido
Osokeriitti-parafiinihoito 15 min.	Inhalaatiohoito 10 min.
Paikallinen kylmähoito 10-15 min.	Ultraäänihoito
Hierontatuoli 15 min.	Darsonvalisaatio 10-20 min.
Laskimohoido geelillä (jalat)	Rentoutushoito 30 min.
Lääkintävoimistelu ryhmässä 30 min.	Vesivoimistelu ryhmässä 30 min. (ma - pe)
Porekylpy merisuolalla 20 min.	Jalkakylpy merisuolalla 15 min.

Vuonna -23 kuuluu pakettiin **yksi lisähoito viikossa**: Hierontatuoli 15 min., verensokerin tutkimus, kokonaiskolesteroli tai suolahoito 30 min., virtsakoe tutkimus, hemoglobiinin tutkimus, PSA-testi. Hoitoja ei saa tulopäivänä eikä lähtöpäivänä.

**Huom!** Talon kierros on maanataisin klo 8:15 ja klo 10:00 – kokoontuminen ala-aulassa  
Hoidot voi varata etukäteen puh. +372 449 0510 tai s-posti ravi@viiking.ee

### **TERVIS SPA 1./2. talo “Terveyttä kylpylästä”-hoitovalokoima**

Kokeneiden lääkäreiden osavaa opastusta (myös uusintakäynti lääkärillä).

Enintään kolme lääkärin suositamaa hoitoa yhtä yöpymistä kohden seuraavista valikoimista:

- Kalssinen hieronta 23 min.
- Yrtti-helmikylpy, vedenalainen suihkuhieronta, parafiini-osokeriittihoito, mutahoito
- Hoitava suihku, pyörrekylpy jaloille, hoitomutanaamio jaloille, suolahoito, venytushoito, ultraäänihoito, magneettihoito, impulssihoito, inhalaatio, parafiininaamio käsille, valohoito, energiaa antava lääkitävoimistelu salissa, vesivoimistelu, kiertoharjoittelu liikuntasalissa, kylmä parafiininaamio, vesipatjahieronta ja aineenvaihdunnan mittaaminen.

Sisältäen puolihoitoruokailut; aamiainen, lounas **tai** päivällinen.

***Rentouttavaa lomaa!***

