

KYLPYLÄMATKA HAAPSALUUN keväänä 2022

Alustava ohjelma

Ajankohta: SU 3.4. – SU 10.4.2022

Kohde: HAAPSALU, VIRO

Ryhmän koko: 40-50 HENKILÖÄ

Aikataulu: 3.4. Helsinki – Tallinna klo

10:30 – 12:30 m/s Tallink Megastar

10.4. Tallinna – Helsinki klo 13:30 – 15:30 m/s Tallink Megastar



Majoitus: Thalasso SPA Fra Mare Hotell ***+

<https://www.framare.ee/framarethalassospa/?lang=fi>



Fra Mare Thalasso Span hotelli sijaitsee meren rannalla mäntymetsän pehmeiden tuulien keskellä.

Nykykaaisessa, kodikkaassa hotellissa on 95 kpl SPA-vaatimuksia vastaava hotellihuonetta ja 20 tilavaa parvekkeellista huonetta Thalasso siivessä.

Hotellivieraiden käytössä on kaikkiaan 223 majoituspaikkaa, joiden lisäksi on á la carte -ravintola "Bergfeldt", lobby-baari, spa-huoneet, Thalasso-kauneusmaailma, Day SPA sauna- ja uima-allastilat, voimistelusalit ja kauppa.

Hinnat: 445 e/henkilö jaetussa kahden hengen standard-huoneessa

585 e yhden hengen standard-huoneessa

Hinnat edellyttävät vähintään 40-50 henkilön ryhmäminimiä.

Hintaan sisältyy: - laivamatkat kansipaikoin ym. aikataulun mukaisesti

- **majoitus** valitussa standard-huonemuodossa **puolihoitolla**, 7 yötä

(7 x aamiainen ja 7 x päivällinen)

- **tilausbussikuljetukset** vientihakuna Kontula – Länsisatama T2 Helsinki – Tallinna – Haapsalu menopaluu, Lehtimäki Tilausajot -bussilla, ryhmälle varatulla bussilla

- **kylpylähoidot**, 15 hoitoa/Fra Mare SPA (kts.kääntöpuoli)

Ilmoittautumiset syntymäaika- ja huonekaveritiedoin matkavastaavalle

keskiviikkoisin kerhossa tai sähköpostilla marjoelsi@elisanet.fi

Varausmaksu/ennakko 45 euroa tilisiirtona heti tai viimeistään 4.2.2022

Kontulan Eläkeläiset ry:n tilille FI 71 1388 3000 3033 90, viitenumero 351649

MUISTA Passi tai henkilökortti ja koronarokotustodistus mukaan, voimassaoleva

matkavakuutus !

Kylpylähoidot, 15 hoitoa/Fra Mare SPA

1) lääkärin- tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio
2) kuutena päivänä viikossa 2-3 hoitoa päivässä kylpylälääkärin määräyksen ja kylpylävieraan kunnan mukaan, yhteensä 15. Kylpylähoitoja annetaan kuutena päivänä. Sairaanhoitajapäivystys Fra Maressa päivittäin klo 8:00-11:00. Kylpylälomapaketin hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisia, puolet ryhmähoitoja.

Henkilökohtaiset hoidot:

25 min. hieronta, mutahoito, laserhoito, ultraäänihoito, darsonvalisaatio, magneettihoito, magneetilaserhoito, Biopton-valoterapia, inhalaatio, amplipulssi, yrttikylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, musiikkiterapia, venytysterapia Mastercare-hoitopöydällä, hierova tuoli ja musiikkiterapia, syväkosteuttava parafiinihoito käsille tai jaloille, mutakääre käsille tai jaloille.

Ryhmähoidot:

kuntovoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., vesiaerobiikki 30 min, joogavenytys, suolakammio, parafiinihoito, rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone)

3) aamu-uinti ja aamu-sauna (uudessa Thalasso DAY SPA osastossa) merenveden altaassa ma-la klo 8:00–10:00 avoinna yksi sauna, su klo 8:00-10:00 avoinna kaikki saunat; voimistelu/kuntosali klo 7:00–23:00

4) Thalasso DAY SPA keskuksen käyttö päivittäin (3h kerralla) aukioloaikoina klo 13:00-22:00

5) sauvakävely ja voimistelu thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa klo 10:00-10:50

6) kylpytakin käyttö.

Lisämaksusta: Ateriat laivaosuuksilla etukäteen ostettuina:

- buffetaamiainen Helsinki-Tallinna laivavälillä 18 e/hlö
- buffetpäivällinen Tallinna-Helsinki laivavälillä (buffetin hintaan sisältyvät ruokajuomat: olut, viini, vesi, virvokkeet ja kahvi) 27 e/hlö
- muut ruokailut kuin kylpyläpaketin puolihoitoon kuuluvat

Peruutukset ja muutokset:

35 vrk ja yli ei kuluja huomioiden, että ryhmäminimi ei alitu

34-15 vrk ennen matkaa 50% kulut

14 vrk ja alle 100% kulut