



Syysmatkat

Matkan hinta:

jäsenet	495€
ei-jäsenet	515 €
lisämaksu yhden hengen huoneesta 110 €	

Hintaan sisältyy:

- linja-autokuljetukset ohjelman mukaan (oma linja-auto mukana koko matkan ajan)
- laivamatkat kansipaikoin Helsinki–Tallinna–Helsinki (laukut voi jättää linja-autoon)
- 4 yötä Tervis Spa -kylpylän 2-hengen superior-huoneissa (3. talon huoneet)
- 4 aamiaista, 4 päivällistä, kahvitarjoilu Villa Andropoffissa
- kaupunkikiertoajelu ja päiväretki paikallisoppaan johdolla
- ohjelmassa mainitut aktiviteetit
- kylpylä- ja saunaosaston käyttö
- matkanjohtajien tarjoamat palvelut (Teija Kemppainen ja Tiina Hvitfelt)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Matkari Oy
Itäinen Pitkäkatu 30, Turku
02 2657 913, matkari@lssy.fi
www.lssy.fi/matkari

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan syntymäaika.

Hotelli: Tervis Spa kylpylä Superior-lk (3. talo) ****-os. Seedri 6, Pärnu
www.spa.ee

PÄRNUN LIIKUNNALLINEN HYVINVOINTILOMA 10.–14.9.2018

Lähde viettämään rentouttavaa, virkistävää ja liikunnallista lomaa LSSY:n kurssitoiminnan sairaanhoitajien Teija Kemppaisen ja Tiina Hvitfeltin kanssa. Pärnu on merellinen kylpyläkaupunki Baltian rannikkoalueella. Pitkä hiekkaranta, romanttiset puutalot, vehreät puistot ja lukuisat pienet keskiaikaisen kaupungin kahvilat luovat vanhanajan tunnelmaa. Ympäristö innostaa meitä päivittäin ulkoilemaan ja nauttimaan monipuolisista nähtävyyksistä.

Matkaohjelma

Maanantai 10.9.

Lähtö kello 7.00 Turun linja-autoasemalta, tilausajo laiturin numero 9. Ajamme Helsingin Länsisatamaan. Megastar lähtee klo 10.30 ja saapuu Tallinnaan D-terminaaliin klo 12.30. Ajamme noin 130 kilometriä Pärnuun, jossa majoittuminen Tervis Spa -hotelliin neljäksi yöksi. Päivällinen nautitaan hotellissa klo 17.00. Illalla on aikaa tutustua hotelliin ja sen ympäristöön.

Alustavat ohjelma-aikataulut:

Tiistai 11.9.

klo 7.30–8.00 Vesijumppa
klo 8.00–10.00 Aamiainen
klo 11.00–13.00 Opastettu suomenkielinen kiertoajelu Pärnussa
klo 15.00–16.00 Nepalilainen äänimäljarentoutus
klo 17.00– Päivällinen hotellin noutopöydästä

Keskiviikko 12.9.

klo 7.30–8.00 Vesijumppa
klo 8.00–10.00 Aamiainen
klo 11.00–16.00 Bussiretki Pärnun maan kunnan länsiosan vaihteleviin maisemiin. Matkalla tutustumme restauroituun Töstamaan kartanoon ja ajetaan Audrun kauppalaan Audru-Valgeranta

patotietä pitkin. Villa Andropoff oli neuvostoaikana kommunistijohtajien upea lomaviikkoalue, kahvit nautimme sen mahtavassa päärakennuksessa. Retken kesto noin 5 tuntia.
klo 17.00– Päivällinen

Torstai 13.9.

klo 8.00–10.00 Aamiainen
klo 11.00–13.00 Sauvakävelyä
klo 14.00–15.00 Venyttelyjoogaa
klo 15.00–16.00 Bingoa ja tietokilpailu
klo 17.00–Päivällinen

Perjantai 14.9.

klo 7.30–8.00 Vesijumppa
klo 8.00–10.00 Aamiainen
Aamiaisen jälkeen lähdemme paluumatkalle Tallinnaan, josta Megastar lähtee klo 13.30. Saapuminen klo 15.30 Helsingin Länsiterminaaliin, josta ajetaan Turkuun. Turkuun saavutaan noin klo 18.30.

Matkalle mukaan voimassaoleva ulkomaanpassi tai virallinen EU- henkilökortti. Matkavakuutus, johon sisältyy myös matkatavaravakuutus sekä peruutusturvavakuutus oman, lähimaisen tai matkaseuralaisen vakavan sairastumisen tai kuoleman varalta, on syytä tehdä heti matkavarauksen jälkeen sekä tarkistaa perusrokotusten voimassaolo.

