

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 Ortodoksisen kirkon edestä, Yliopistonkatu 19. 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 äänimaljarentoutus
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 maakunnan länsiosan vaihteleviin maisemiin. Matkalla tutustumme restauroituun Töstamaan kartanoon ja ajetaan Audrun kauppalaan Audru-Valgeranta patotietä pitkin. Villa Andropoff oli neuvostoaikana kommunistijohtajien upea lomanviettopaikka, 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 07.30–8.00	Vesijumppa
klo 08.00 - 10.00	Aamiainen

Aamiaisen jälkeen lähdemme paluumatkalle Tallinnaan, josta Megastar lähtee klo 13.30. Saapuminen klo 15.30 Helsingin Länsiterminaalisiin, josta ajetaan Turkuun. Turkuun saavutaan noin klo 18.30.

Matkan hinta:

jäsenet	495 €
ei-jäsenet	515 €

Lisämaksu 1-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
- matkanjohtajien tarjoamat palvelut (Teija Kemppainen ja Tiina Hvitfelt)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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



Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan syntymäaika.

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

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