



## 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 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 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 maakunnan länsiosan vaihteleviin maisemiin. Matkalla tutustumme restauroituun Töstamaan kartanoon ja ajetaan Audrun kauppalaan Audru-Valgeranta

patotietä pitkin. Villa Andropoff oli neuvostoaikana kommunistijohtajien upea lomaviettoipaikka, 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, lähiomaisien tai matkaseuralaisen vakavan sairastumisen tai kuoleman varalta, on syytä tehdä heti matkavarauksen jälkeen sekä tarkistaa perusrokotusten voimassaolo.**

