

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN VIIKING KYLPYLÄÄN

Su – Su 03. – 10.11.2019 (8 pv)

Matkaohjelma (ryhmämatka):

- Su 03.11. Lähtö oheisen aikataulun mukaan bussilla Helsinkiin (lähtöaika ja -paikka on merkitty laskuun). Taukoja matkan aikana. Saapuminen Länsisatamaan klo 12.30. Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 13.30-15.30 Tallink Starilla. Matkatavarat kulkevat kätevästi bussissa laivamatkan ajan. Matka jatkuu bussilla parissa tunnissa Pärnuun. Majoittuminen Viiking kylpylään superior-luokan huoneisiin (uusitut huoneet, CD-talo s& A-talo 4. krs). Päivällinen.
- Ma - La Polihoitoateriat päivittäin: aamiainen ja päivällinen (täysihoidon maksaneille lisäksi päivittäin lounas). Lääkärintarkastus (1), kylpylähoitoja. Saaga –allasosaston käyttö, jossa on kokonaan uudet sauna- ja allastilat. Yksi ostosretki ryhmän omalla bussilla Pärnussa.
- Su 10.11. Aamiainen. Paluu Tallinnaan, josta Eckerö Linen Finlandia lähtee klo 12.00 ja saapuu Helsinkiin klo 14.15. Paluu lähtöpaikoille laivan saavuttua Helsinkiin.

Hinta: 540 €/henkilö

Hintaan sisältyy:

- Bussimatkat em. ohjelman mukaan – bussi mukana Virossa, bussin ja kuljettajan laivaus, kulj. majoitus
- Laivamatkat Helsinki – Tallinna – Helsinki em. laivavuoroilla kansipaikoin
- Majoitus kylpylässä 2-hengen superior-luokan huoneissa mukavuuksin, sis. kylpytakki (1-hh lisä 175 €/7 yötä)
- Puolihoitoateriat: aamiainen (7) ja päivällinen (7) **Täysihoidon lisämaksusta 21€/viikko** sis. lisäksi lounas (6)
- Lääkärintarkastus → hoitomääräykset
- Kylpylähoitoja 3 kpl/päivä (ma-pe), kylpylähoitoja 2 kpl/päivä (la), yksi lisähoito/viikko
- Aamusauna ja uinti me-pe 6.30-7.30, la-su 7.00-10.00 (vanhassa saunaosastossa), kuntosalin laitteiden käyttö aukioloaikoina
- Vesi- ja saunakeskuksen Viiking Saaga käyttö: su-to rajaton pääsy aukioloaikana, pe klo 12 – 17.00 (Viron kansallisina juhlapäivinä klo 10–17.00)

Hintaan ei sisälly: matkustajavakuutus, laivaruokailut

Laivaruokailut etukäteen ostettuina: 26 €/aik/meno ja paluussa Riistabuffet 30 €/aik sis. juomat (olut ja viinit)

Pakettiin sisältyviä hoitoja: Vesihieronta 15 min, yrttikylpy 20 min, osokeriiti-parafiinihoito 15 min, paikallinen kylmähoito 10-15 min, osahieronta 20 min, hierontatuoli 15 min, darsonvalisaatio 10-20 min, ultraäänihoito, inhalaatiohoito 10 min, sähköhieronta, magneettihoito, laskimohoito geelillä (jalat), rentoutushoito 30 min, lääkintävoimistelu ryhmässä 30 min, lääkintävoimistelu yksilöllinen 30 min, vesivoimistelu ryhmässä 30 min. (ma-pe), porekylpy merisuolalla 20 min, jalkakylpy merisuolalla 15 min. Viron kansallisia juhlapäiviä 2 hoitoa päivässä (erillinen valikoima). **VUONNA 2018 KUULUU PAKETIIN 1 LISÄHOITO VUONNA:** Hierontatuoli 15 min., veresokerin tutkimus, kolesterolin tutkimus tai suolahoito 30 min., virtsakoe tutkimus, hemoglobiinin tutkimus, PSA-testi.

Matkalle mukaan **passi** tai **EU-henkilötodistus**. **Erikoisruokavaliot** ja mahdolliset **liikuntaesteet** toivotaan ilmoitettavan etukäteen. Lisätietoa laivoista: www.tallinksilja.fi sekä www.eckeroline.fi

Bussiaikataulu: Vieremä mh klo 04.10 → Iisalmi Ilvolankatu 27 → Iisalmi mh klo 05.00 → Kuopio mh klo 06.30 → Juva ABC klo 08.50 (siinä on tauko ennen lähtöaikaa) → Helsinki Länsisatama klo 12.30. Lähtöpaikalla on hyvä olla 10 min ennen ilmoitettu lähtöaika.

Matkan vastuullinen järjestäjä:

MATKA-MAINIO OY - Nilsjä

Puh. 017 – 46 33 666

henna@matkamainio.fi



Nykypäivänä Pärnua tunnetaan yhtenä kauniimmista kylpyläkaupungeista merenrantaan ja vihreine puistoineen. Pärnussa lomailijalla riittää tekemistä ympärivuotisesti. Spa-Hotel Viiking sijaitsee ranta-alueella historiallisen Vallikraavin vieressä, vain muutaman minuutin kävelymatkan päässä Pärnun keskustasta ja rannasta. Tällä hetkellä **hotelli** käsittää kolme nykyaikaista ja modernia rakennusta, joista viimeinen, kolmas rakennus valmistui vuonna 2003. Lasikäytävät yhdistävät kaikkia rakennuksia, ja näin on eri rakennusten välillä kuluminen helppoa. Kolmessa majoitusrakennuksessa on 134 nykyaikaisesti sisustettua hotellihuonetta. Kaikki huoneet sopivat allergikoille ja tupakoimattomille. Toivomme, että vierailu Spa hotelliin Viiking auttaa Teitä säilyttämään positiivisen elämänasenteen ja säilyttämään elämäniloa.

Hoidot: tarjoamme hyvää valikoimaa klassisia kuntoutushoitoja: erilaisia hierontalajeja, vesihoitoa, liikuntahoitoa, sähköhoitoa, lämpö- ja kylmähoitoa. Jotta vapautua stressistä ja parantaa vointia, tarjoamme erilaisia rentouttavia hoitoja – vibroakustinen tuoli, hierontatuoli, terveyskapseli. Tietoisuus terveydellisestä tilanteesta auttaa ennalta ehkäisemään monia terveysongelmia ja löytämään tauteja hyvin varhaisessa vaiheessa. Sitä varten tarjoamme monipuolisia terveystutkimuksia kaikkein nykyaikaisemmillä laitteilla.

Tutkimukset: echokardiografia, sonografia, EKG, rasitus EKG, rasiustesti, verenpaineen seuranta, telemetrinen seurantajärjestelmä, Holter-seuranta, verensokeri, kehon rasvaprosentti, painoindeksi, keuhkojen tilavuus, notkeustestin, lihasten suorituskykytestissä, jalkapohjan magneettidiagnostiikka, luuntiheystutkimus. Erilaisia hierontaa: lääkärintä hieronta, jalkapohjahieronta, jalkapohjan erikoishieronta, väsyneiden jalkojen hoito, selluliittihieronta, lymfahieronta, laavakivihieronta, aromihieronta, hunajahieronta, kuppaushieronta, hierontatuoli, kultahieronta, koko vartalon kuorinta, DeLux suklaakääre. Erilaisia vesihoitoja: vesihieronta, yrttikylpy, Cleopatran maitokylpy, viinikylpy, leväkylpy. Liikuntahoitoja: lääkärintävoimistelu, perusvoimistelu, vesivoimistelu, sauvakävely. Fysioterapia: ultraääni, diadynaamiikka, magneettihoito. Lämpö- ja kylmähoidot: osokeriitti-parafiinihoito, käsien ja jalkojen parafiinihoito, paikallinen kylmähoito. Muut hoidot: laserhoito, akupunktio, terveyskapseli, infrapunasauna, suolahuone, Vibroakustinen tuoli, korvakäyttilät. Varaukset etukäteen puh. +372 44 31 327/paikan päällä.

Tavanomaisten hotellipalvelujen lisäksi Spa hotelli Viiking tarjoaa asiakkailleen monia lisämahdollisuuksia: kauneussalonki, hammashoito, kauppa, apteekki, biljardi, saunat, valuutanvaihto, posti – ja viestintäpalvelut, matkamuistojen myynti, tallelokerot, aamutakkien vuokraus, bankettien ja vastaanottojen järjestäminen, mahdollisuus tilata pitopöytiä myös talon ulkopuolelle ja WIFI.

Uusi sauna ja vesikeskus "Viiking Saaga". Vesikeskuksessa on: Iso uima-allas erilaisilla rentouttavilla vesihierontapisteillä, noin 265 m², vastavirtajoki, lastenallas, höyry-suolasauna +45–50 °C, aromi-höyrysauna +45°C, kuuma kuiva suomalainen sauna +95°C, kostea suomalainen sauna +70°C, sanariumi +60°C, japanilainen allas, poreallas, baari lepotiloineen, lepotilat lämmitettyine lepotuoleineen noin +36°C, katolla – viikinkien kota-sauna.

KAUPPA sijaitsee A rakennuksen toisessa kerroksessa (Matkamuistoja, kulutustavaroita, alkoholia, makeisia, virvokkeita, jne). Apteekki sekä optiikkatuotteet, silmälääkäri (B rakennus huone 116)

Ravintola: Paikkoja 120 asiakkaalle. Ravintolassa on mahdollista järjestää ryhmien ruokailua (ryhmäruokailijat), banketteja ja vastaanottoja. Tarjoamme ruokailua kolme kertaa päivässä seisovasta pöydästä. Aamiainen klo 07 – 10.00, lounas klo 12 – 14.00 ja päivällinen 17 – 19.00. Erikoisruokavaliot on hyvä tilata etukäteen (diabetes, laktoosi-intoleranssi, keliakia tms). **Aulabaari:** avoinna päivittäin 12.00–24.00.

Yhteystiedot: SPA-HOTEL VIKING (AS TRK VIKING)

Osoite Sadama 15, 80012 Pärnu

Puh. + 372 44 31 293 (vastaanotto)

+ 372 44 31 327 (hoito-osasto)

www.viiking.ee (esitteen tiedot otettu kylpylän nettisivuilta)