

**EL Kaustisen yhdistyksen jäsenmatka
Baltiaan
Pärnu-Riika-Tallinna
31.8. – 6.9.2019**

Matkaohjelma

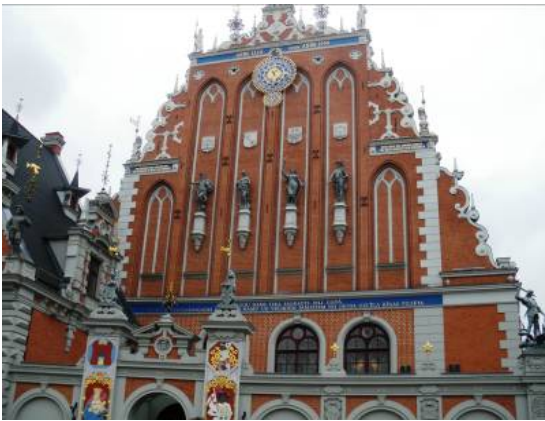
Lauantai 31.8.

Klo 5.00 lähtö aamulla Ravintola Pelimannin edestä Pohjolan Matkan turistibussilla/Vesa Hirsikangas

13.30 Tallink STAR lähtee Helsingistä.

15.30 Laiva Tallinnassa. Tallinnasta n. 2t. bussimatka Parnuun.

Majoitutaan Tervis-kylpylähotelliin, päivällinen hotellilla 17.00-19.00.



Sunnuntai 1.9.

Aamiainen Terviksessä. Kokopäiväretki Riikaan.

Kaupunkikiertoajelu bussilla ja jalkaudutaan Riikan vanhassa

kaupungissa. Käydään Jurmalassa ihailemassa

hiekkarantoja. Iltapäivällä nautitaan Latvialaisen keittiön herkkuja.

Paluumatkalla käydään rajakaupassa ostoksilla. Illansuussa takaisin Pärnuun.

Maanantai – torstai 2.-5.9.

Aamiainen ja päivällinen hotellissa. Kylpylähoitoja ja kun hoidoilta ehditään, käydään kaupunkikiertoajelulla, ostoksilla ja tehdään paikallisretki Villa Andropoffiin, neuvostoministerien salahuilaan. Seurustellaan, viihdytään yhdessä, nautitaan lomasta ja kylpylän ohjelmista.



Perjantai 6.8.

Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Tallinnaa, missä kiertoajelu oppaan johdolla.

13.30 Tallink MEGASTAR lähtee Tallinnasta.

15.30 Laiva Helsingissä. ”Yöks kotia ko herrosen härkä!”



Hintaan sisältyy

Bussimatkat, bussin laivaukset. laivamatkat kansipaikoin. Kuljettajan ja matkanjohtajan palvelut. Kuusi yötä Tervis-kympylässä, kahden hengen huoneessa puolihoidolla. Kylpylähoidot ma – to. Kokopäiväretki Riikaan ja Jurmalaan, sis. opastukset ja ruokailun. Kaupunkikiertoajelu Pärnussa opastettuna, iltaretki Pärnussa, sis. opastukset ja kahvit. Opastettu kaupunkikiertoajelu Tallinnassa.

PASSI: Matkalla on oltava **PASSI tai poliisin antama virallinen henkilökortti.**

MUUTA: Eurooppalainen sairaanhoitokortti on hyvä olla olemassa. (Tilaa Kelalta!)
Matkavakuutus on myös varmintä hoitaa kuntoon ajoissa!

Vastuullinen matkanjärjestäjä:

Vesa Hirsikangas/Matka-Vesa Ky, puh. 050-2017, info@matka-vesa.fi



Kylpylöpäivät ma – to sis:

- lääkärin tarkastus
- enintään 3 lääkärin suosittamaa hoitoa päivässä - valikoimassa:
 - o klassinen hieronta 20 min.
 - o yrtti-helmikylypy, vedenalainen suihkuhieronta, parafiini-osokeriittihoito, mutahoito
 - o hoitavat suihkut, pyörrekylpy jaloille, hoitomutanaamio jaloille. suolahoido, valohoido, venytyshoito, kylmähoito, ultraäänihoito, magneettihoito
 - o sähköhoidon eri muodot, inhalaatio tai maissijauhohieronta käsille, parafiinaamio käsille, vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa, kiertoarjoittelu kuntosalissa, kylmäparafiinihoito, kehonkoostumusmittaus, vesipatja hieronta
- reipas aamun aloitus saunassa ja uimahallissa, aamuvoimistelu voimistelusalissa ma-to
- hemmotteleva spa- ja saunakeskus ma-to 6.30 – 17.00
- kuntosalin käyttö joka päivä 6.30 – 15.00
- hoitopäivinä aamiainen ja illallinen (buffet-illallinen klo 17.00 – 19.00)

Sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Terttu Hanhikoski 050 525 1158 ja Kari Hanhikoski 040 7611198