

# KYLPYLÄMATKA HAAPSALUUN

16.3. – 23.3.2025

(sunnuntai-sunnuntai)

kylpylä Fra Mare

hinta 529 €/hlö

H1 lisämaksu 128 €



## Hintaan sisältyvät:

- bussimatka Lahti - Helsinki meno-paluu - Tallinna-Haapsalu meno - paluu
- laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna meno-paluu
- kylpylän täysihoitopaketti. Kylpylän hoitopakettiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa, 2-3 hoitoa ma-la, aamiainen, lounas ja päivällinen (alkaa tulopäivän päivällisellä, päättyy lähtöpäivän aamiaiseen)

Kylpylän hoitopakettiin sisältyvät:

-lääkäri- tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio

-6na päivänä viikossa 2–3 hoitoa päivässä kylpylälääkäri määräyksen ja kylpylävieraan kunnan mukaan, yhteensä 15. Kylpylähoitoja annetaan 6na päivänä, myös juhlapyhinä.

Kylpylälomapaketin hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisia, puolet ryhmähoitoja.

Henkilökohtaiset hoidot: Hieronta 25 min (max 4 kertaa), mutahoito, magneettihoito, magneettilaserhoito, inhalaatio, amplipulssi, yrttikylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, hierova tuoli ja musiikkiterapia, mutakääre käsille tai jaloille, Hydro Jet -hierontasänky 20 min

Ryhmähoidot: lääkintävoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., medi jooga selälle 50 min, suolakammio, parafiinihoito, piikkimattohoito, kelluntahoito (floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone).

- aamu-uinti ja aamusauna Thalasso DAY SPA osastossa merenveden altaassa ma-la 8.00–10.00 avoinna 1 sauna, su 8.00–10.00 avoinna kaikki saunat; voimistelu/kuntosali 07.00–23.00

- Thalasso Day Spa saunaan- ja allasosastoon käyttö (3 tuntia) ma-to 15–21; pe-la 13–22 ja su 8–21.

- sauvakävely ja voimistelu thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa 08.30–09.30

- kylpytakin käyttö.

## Matkaohjelma:

Lähdemme bussilla sunnuntai-aamuna 16.3.2025 Lahdesta, Marolankadun turistipysäkiltä klo 7:45 kohti Helsinkiä.

Viking Linen XPRS alus lähtee Katajanokalta klo 10:30.

Alus saapuu Tallinnaan klo 13:00. Tallinnan satamasta bussi jatkaa kohti Haapsalua (100 km Tallinnasta) ja majoittuminen kylpylä Fra Mareen. Hoitosuunnitelman mukaisesti hoitoja ma-la. Päivittäin kylpylässä aamiainen, lounas ja päivällinen. (alkaa tulopäivän päivällisellä)

Sunnuntaina 23.3.2025 kotiinlähtö kylpylästä klo 9:00.

Eckerö Linen Finlandia laiva lähtee Tallinnasta (A-terminaali) klo 12:00 ja saapuu Helsinkiin klo 14:15, josta bussikuljetus takaisin lähtöpaikkakunnille. Bussi Lahdessa noin klo 16:30.

**Voimassa oleva passi tai virallinen henkilökortti oltava matkalla mukana!**

**Otathan matkavakuutuksen ajoissa. Ota mukaan myös Eurooppalainen sairaanhoitokortti (voi tilata Kelasta, jos sinulla ei ole sitä vielä)**

Lisätietoja Liisa Hietala puh. 040 514 78 41

Maksu 13.2.2025 mennessä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n tilille

FI02 5612 1120 2976 99 viite 5131

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Noudatamme yleisiä matkapakettiehtoja sekä Matkapalvelu Liisa Hietala Oy:n erityisehtoja.

Ilmoitathan etukäteen ruoka-allergiat yms. allergiat Liisalle