

**Kylpylämatka
Pärnuun
20.-26.9.26**

**TEAM
KARJALAINEN KY**

Tervetuloa nautiskelemaan Pärnun kylpylätunnelmasta!

ESTONIA MEDICAL SPA - hyvinvointia ja virkistystä

ESTONIA Medical Spa & Hotel tarjoaa laadukkaita hoitopalveluita. Hotellilla on vuosikymmenien kokemus ammattimaisista hoitopalveluista.

Hotelli sijaitsee ranta-alueella, josta on viiden minuutin kävelymatka valaistulle rantapromenadille ja keskustaan on noin 15 minuutin kävelymatka.

Hotellissa on 193 huonetta kaikilla mukavuuksilla. Standard-huoneista avautuu näköala kaupungille tai puistoon. Perheille on tarjolla välioivellisia standard-huoneita, joissa on yhdessä huoneessa yksi parisänky ja toisessa huoneessa kaksi erillistä sänkyä. Perheitä varten on myös tilaavia perhehuoneita. Kaikissa huoneissa on TV, puhelin, WC, suihku.

Hotellissa on myös upea näköalakahvila 8. kerroksessa, josta avautuu kaunis näköala merelle ja kaupungille.

Kylpylä on täysin savuton.

HINTAAN SISÄLTYY:

- Bussikuljetus meno-paluu ja laivamatkat kansipaikoin
- Majoitus kahden tai yhden hengen huoneissa puolihoitolla - aamiainen ja päivällinen sisältyy
- 2-3 hemmotteluhoitoa päivässä

LISÄPALVELUT:

- Täysihoito Estonia Medical Spa - 30 €/hlö
- Buffet M/S Finlandia 20.9.26 - 36 €/hlö
- Buffet M/S Finlandia 26.9.26 - 36 €/hlö

**649 €/2 hh
sta ++**



**749 €/1 hh
sta**

**TEAM
KARJALAINEN KY**



MATKAKUVAUS

SUNNUNTAI 20.9.

- Lähtö pysäkeiltä aikataulun mukaan
- Klo 08:30 - 09:00 Varkaus ABC, tauko
- Klo 11:15 - 12:00 Vierumäki, Matkakeidas, tauko
- Noin klo 13.45 saapuminen Helsingin Länsisatamaan
- Klo 15.15 M/S Finlandia lähtee Helsingistä matkalle kohti Tallinnaa
- Klo 17.30 maihinnousu Tallinnaan
- Bussimatka Pärnuun
- N. klo 20 majoittuminen hotelliin
- Iltapala

MAANANTAI - PERJANTAI

Maanantaiaamuna terveystarkastus

- Aamiainen, päivällinen
- Päivittäiset hoito-ohjelman mukaiset hoidot (2-3 hoitoa päivässä)

LAUANTAI 26.9.

- Aamiainen kylpylässä ja huoneiden luovutus
- 7.55 paluukuljetus alkaa hotellilta
- Bussimatka Tallinnaan
- Ostoksia Tallinnassa (Sada Market, Sadama Turk)
- Klo 11.00 Satamassa
- Klo 12.00 M/S Finlandia lähtee Helsinkiin A-terminaalista
- Klo 14.15 saavumme Helsinkiin
- Paluukuljetus lähtöpysäkeille

ILMOITTAUTUMISET:

- Viimeistään **15.8.26 mennessä**
 - Team Karjalainen, puh. 044 304 9478 tai lasse@teamkarjalainen.fi
 - Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita matkustajan
 - Etu- ja sukunimi
 - Puhelinnumero
 - Sähköpostiosoite, jos on
 - Syntymäaika -ilman henkilötunnusta
 - Onko erityisruokavaliota
 - Miltä pysäkiltä nousee kyytiin

MATKAN LASKUTUS:

- Matkan laskuttaa vastuullinen matkanjärjestäjä Hojo-Matkat Oy
 - KuVi 4036/09/Mj552



KYLPYLÄN HOITOPAKETTI SISÄLTÄÄ:

Terveydenhoidollisen konsultaation

3 erilaista hoitoa päivässä (lukuun ottamatta tulo- ja lähtöpäivä) seuraavasta valikoimasta:

- osahieronta (20 min)
- maapihkahoito (ma-pe)
- rentoutushoito (15 min)
- lämmin persikkaparafiinihoito käsille
- yrttiporekylpy (ma-pe)
- jalkakylpy (ma-pe)
- paikallinen kylmähoito (ma-pe)
- suolahuone
- höyryhengitys (ma-pe)
- lääkintävoimistelu salissa ma-pe (selän- ja nivelryhmä tai kaulan- ja hartianryhmä)
- ohjattu vesivoimistelu altaassa (ma-pe)
- valohoito mielialalle
- hoito väsyneille jaloille (ma-pe)



Seuraavat hoidot vain terveydenhoitajan määräyksestä:

- vedenalainen suihkuhieronta
- magneettihoito
- ultraäänihoito
- amplipulssi
- diadynaamikka





AIKATAULU JA PYSÄKIT

Lähtöpäivä su 20.9.26

Klo 04:25 Haapavesi, liikuntahallin p-alue

Klo 04:55 Kärsämäki, pikapysäkki

Klo 05:25 Pyhäjärvi, ABC

Klo 05:50 Kiuruvesi, ABC

Klo 06:20 Iisalmi, linja-autoasema

Klo 06:45 Lapinlahti, Matin & Liisan asema

Klo 07:05 Siilinjärvi, linja-autoasema

Klo 07:30 Kuopio Matkakeskus, laituri 9

Klo 08:30 - 09:00 Varkaus ABC, tauko

Klo 11:15 - 12:00 Vierumäki, Matkakeidas, tauko

Klo 13:45 Helsinki, länsiterminaali 2

**TERVETULOA MUKAAN VIRKISTÄVÄLLE
KYLPYLÄMATKALLE PÄRNUUN!**