



KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

9.-15.3.2025 (su-la)



Matkaohjelma:

9.3. (su)

Lähtö oheisen aikataulun mukaan Helsingin Länsisatamaan (T2), josta TallinkSiljan Megastar lähtee klo 10:30. Tallinnan D-terminaaliin saavutaan klo 12:30, josta bussimatka Pärnuun (130 km). Majoittuminen valittuun kylpylään. Illallinen.

10.-14.3. (ma-pe)

Aamiaisen päivittäin. Hoidot ja ruokailut kylpylän mukaan – kts ”Hoitopaketti”

13.3. (la)

Aamiaisen jälkeen klo 09:00 lähdetään Tallinnaan, jossa kauppakäynti. TallinkSiljan Megastar lähtee Tallinnasta klo 13:30 ja saapuu Helsingin Länsiterminaaliin (T2) klo 15:30. Paluukuljetus lähtöpaikkakunnille.

Matkan hinta

460 €/hlö Emmi (th) ja Tervis (ph- Standard-huoneessa)
470 €/hlö Viiking Spa (ph – Superior- huoneessa)
520 €/hlö Tervise Paradiis (ph)

Hintaan sis.

- * bussikuljetukset ohjelman mukaan; oma bussi mukana matkan ajan
- * laivamatkat kansipaikoin TallinkSiljan aluksilla
- * kylpyläpaketti majoituksella 2-hengen huoneessa valinnan mukaan
- * täysihoitoruokailut (th) **tai** puolihoitoruokailut (ph) kylpylän mukaan
- * **Emmissä:** saunan käyttö + iltapäiväkahvit
- * **Tervise Paradiis, Viiking Spa sekä Tervis Spa;** saunan, uima-altaan ja kuntosalin käyttö (katso tiedot kylpyläkohtaisesti)

Lisämaksusta

Laivalla: Myöhäinen aamiaisen 25 €/aik. Buffet 30,50 €/aik.
Kylpylässä: huone yhdelle (6 yötä) su-la: 50 €/Emmi
150 €/ Tervis Spa ja Tervise Paradiis 190 €/Viiking Spa

Tiedoksi

Matkalle mukaan voimassa oleva passi tai virallinen EU-henkilökortti. Varauksen yhteydessä tarvitaan matkustajan nimi ja syntymäaika. Matkan toteutuminen edellyttää 26 matkustajaa.

Huom!

Erikoisruokavaliot tilattava etukäteen. Seuraavat saa yleensä kylpylöissä lisämaksutta; laktoositon, gluteeniton, sokeriton, kasvisruoka, vegaaniruoka.

Matkan maksu

Varausmaksu 100 €/hlö viikon sisällä varauksesta. Loppumaksu 17.2.25.

Hotelli Emmi

Rauhallinen viihtyisä perhehotelli 2,5 km keskustasta.
Osoite: Laine 2, Pärnu puh. +372 447 6444 www.emmi.ee

Tervis Spa

Meren rannalla lähellä keskustaa. Sauna ja allasosasto.
Osoite: Seedri 6, Pärnu puh. +372 445 447 9200 www.spatervis.ee

Tervise Paradiis

Tasokas, monipuolinen kylpylähotelli, jossa vesipuisto.
Osoite: Side 14, Pärnu puh. 372 445 1600 www.terviseparadiis.ee



Viiking Spa

Pärnu-joen suulla, lähellä keskustaa. Upea sauna-osasto.

Osoite: Sadama 15, Pärnu puh. +372 449 0500 <https://www.viiking.ee/>

Asiakkaan peruessa matkansa noudatamme seuraavia maksu- ja peruutusehtoja:

Peruutus

* 31 vrk ennen matkan alkua veloitetaan 50 €/hlö

* 30-14 vrk ennen matkaa veloitetaan 50% matkan hinnasta

* 13-0 vrk ennen matkan alkua veloitetaan koko matkan hinta.

Suosittellemme matkavakuutuksen sekä vakuutuksen yhteyteen peruutus-
turvan ottamista omasta vakuutusyhtiöstä heti matkavarauksen tehtyäne.
Ennen matkan alkua tai matkan aikana tapahtuvan sairauden tai
tapaturman sattuessa matkanjärjestäjä ei enää suorita takaisinmaksua.

Bussiaikataulu

| lähtö | paikkakunta | paluu (noin) |
|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| 04:40 | Vammala, la-asema | 20.25 |
| 04:55 | Kiikka, ent. uimahallin pys. | 20.10 |
| 05:00 | Pehula, tori | 20:05 |
| 05:20 | Huittinen, Härkäpakari | 19:45 |
| 05:40 | Vampula pysäkki kt.41 | 19:25 |
| 06:00 | Alastaro, apteekin pys. | 19:05 |
| 06:10 | Hirvikoski, ent.apteekin pys. | 18:55 |
| 06:20 | Loimaa, Op | 18:45 |
| 06:35 | Ypäjä, paloaseman risteys | 18:30 |
| 06:50 | Jokioinen, SEO | 18:15 |
| 07:15 | Autokeidas | 17:50 |
| 07:30 | Forssa, tilausajolaituri | 17:40 |
| 08:10 | Karkkila, la-asema | 17:00 |
| 08:25 | Vihti kk, Linjala | 16:45 |
| 08:35 | Nummela, la-asema | 16:30 |
| 09:30 | Helsinki Länsiterminaali (T2) | n. 16:00 |
| 10:30 | laiva lähtee Hki/ saapuu Hki | 15:30 |

Kokoontuminen 10 min. ennen ilmoitettua lähtöaikaa.

Bussimme kulkee pysäkkien kautta, vain mikäli niiltä on ilmoittautunut lähtijöitä.

Katso laskusta antamasi paikkakunta ja pysäkki.

Varaukset

TILAUSLIIKENNE
Pekka Palmgren

Puh.+ 358 400- 631 830

tilausliikenne@pekkapalmgren.fi

www.pekkapalmgren.fi



HOTELLI EMMI Hoitopakettiin sisältyy: * täysihoidoruokailut: aamiainen, lounas ja päivällinen) alkaen menopäivän illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen

* terapeutin konsultointi saapuessa ja 2-3 hoitoa/päivä (ma-pe)

* saunan käyttö * virkistävä kahvihetki joka päivä klo 15-16

* ohjelmaa; Bingoilta, tanssi-ilta, karaoke

| | | |
|----------------|---|---------------------------|
| Hoidot: | 2 x kokovartalohieronta 50 min. | 1 x osahieronta 25 min. |
| | 1 x yrtti-porekylpy 15 min. | 1 x vesihieronta 15 min. |
| | 2 x osokeriitti-parafiinihoito 15-20 min. | 2 x suolahuone 30 min. |
| | 2 x ryhmävoimistelu 30 min. | 1 x infrapunasuuna 30 min |

TERVISE PARADIIS – ”Terveyttä kylpylästä”- hoitovalikoima

***Puolihoitoruokailut** (aamiainen ja illallinen) alkaen menopäivän illallieslla klo 17-19 ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen (ruokailut noutopöydästä)

*terveydenhuollon ammattilaisen osaavaa opastusta (myös uusintakäynti) ja **enintään kolme eri hoitoa hoitopäivässä seuraavasta valikoimasta:** yrtti-helmikylpy, nivelkipua ja lihasjännitystä vähentävä lämmin maamaavahakääre, parafiininaamio käsille, pyörrekylpy käsille tai jaloille, vedenalainen suihkuhieronta, suolakammion luonnollinen hoito, ultraäänihoito, magneettihoito, impulssihoito, vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa, inhalaatio, klassinen ruotsalainen hieronta 23 min.

* mukavaa ja rentouttavaa ajanvietettä Viron suurimmassa vesipuistossa aukioloaikoina

* virkistäytyminen uimahallissa klo 6:30 – 15:00,

* saunakeskuksen "Paradiisi Saunad" vierailu sisältyy su-to hintaan vesipuiston aukioloaikoina

* kuntosalin käyttö

* mukavaa ja rentouttavaa ajanvietettä Viron suurimmassa vesipuistossa aukioloaikoina

TERVIS SPA - “Terveyttä kylpylästä”-hoitovalikoima

Puolihoitoruokailut aamiainen ja illallinen; alkaen illallisella ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen Kokeneiden lääkäreiden osaavaa opastusta (myös uusintakäynti lääkärillä).

Enintään kolme lääkärin suosittamaa hoitoa yhtä yöpymistä kohden seuraavista valikoimista:

klassinen hieronta (23 min.), yrtti-helmikylpy, vedenalainen suihkuhieronta, parafiini-osokeriittihoito, mutahoito, hoitavat suihkut, pyörrekylpy jaloille, hoitomutanaamio jaloille, suolahoito, valohoito, venytyshoito, ultraäänihoito, magneettihoito, sähköhoidon eri muodot, inhalaatio, parafiininaamio käsille, vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa tai kiertoarjoittelu, kuntosalissa, kylmä parafiinihoito, kylmähoito vesipatjahieronta, kehon koostumusmittaus.

* hemmotteleva spa- ja saunakeskus aukioloaikoina * kuntosalin käyttö

VIIKING SPA – HOIDOT

HUOM! Majoitus Superior-luokan huoneissa CD-talo tai A-talon 4.kerros

Puolihoitoruokailut: aamiainen (ma-pe klo 7-10 ja la klo 7-11) ja illallinen klo (17-19); alken menopäivän illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen.

Hinnat sisältävät: aamu-uinti me-pe 6.30-7.30, la-su 7.00-10.00 (C-talossa) sekä vesi- ja saunakeskuksen Viiking Saga käyttö: su-to rajaton sisäänkäynti aukioloaikoina (Su 10.00-21.00, ma-to 12.00-21.00), pe 12.00-17.00, la ja viron kansallisina juhlapäivinä 10.00-17.00, kuntosalin laitteiden käyttö aukioloaikoina.

Henkilökohtaisen hoitosuunnitelman laatiminen, terveystarkastus tulopäivällä tai 3 päivän kuluessa, 3 kylpylähoitoa arkinen (määrätään terveystarkastuksen yhteydessä):

- Vesihieronta 15 min. , jatkuu seuraavalla sivulla.....
- Yrttikylpy 20 min.
- Osokeriitti-parafiinihoito 15 min.
- Paikallinen kylmähoito 10-15 min.
- Osahieronta 20 min.

- Hierontatuoli 15 min.
- Darsonvalisaatio 10-20 min.
- Ultraäänihoito
- Inhalaatiohoito 10 min.
- Sähköhieronta
- Magneetihoido
- Laskimohoido geelillä (jalat)
- Rentoutushoido 30 min.
- Lääkintävoimistelu ryhmässä 30 min.
- Vesivoimistelu ryhmässä 30 min. (ma – pe)
- Porekylpy merisuolalla 20 min.
- Jalkakylpy merisuolalla 15 min.

HUOMIO! Käsi- ja jalkahoidot eivät sisällä kynsien hoitoa!

+ VUONNA 2025 KUULUU PAKETIIN 1 LISÄHOITO VIKOSSA: Hierontatuoli 15 min., verensokerin tutkimus, kokonaiskolesteroli tai suolahoito 30 min., virtsakoe tutkimus, hemoglobiinin tutkimus, PSA-testi.

TERVETULOA KYLPYLÄMATKALLE PÄRNUUN!