

Viron Haapsalu 15. – 22.10.2023

FraMare 8pv (su-su)

Hinta 495 € / hlö 2h-huoneessa / 1h-huonelisä 140 €

Hinta 555€ sisältää Lounge tilan käytön laivalla meno/paluu.

Kuutoskannen rauhaisassa olohuoneessa sinua odottaa oma mukava istumapaikka ja pientä purtavaa.

Mennäänpä
taas FraMareen



Matkaohjelma: su 15.10. 2023

- Lähtö bussilla SjoyTravel piha klo 4.45
- Riihimäki, Femmatori Etelän Viertotie 1, klo 6.00
- Länsisatama n. klo 7.40 - 8.00 jossa lippujen jako autossa.
- Laiva Eckerö Finlandia lähtee Länsisatamasta klo 9.00 kohti Tallinnaa.
- Tallinnasta jatkamme välittömästi kohti Haapsalua.
- Majoittuminen hotelli FraMareen. Päivällinen

Kylpylöpäivät: su 15.10/ ma 16.10/ ti 17.10 /ke 18.10/ to 19.10 /pe 20.10 /la 21.10

- Täyshoito perilläolo päivinä. Aamiainen, lounas, päivällinen. Lähtöpäivänä vain aamiainen.
- Päivät alkavat aamiaisella ja jatkuvat jokaisen oman hoitosuunnitelman mukaan.
- aamu-uinti ja aamu-sauna (avoinna 1 sauna) DAY SPA merenveden altaassa ma-la 8.00–10.00
- voimistelu/kuntosali 07.00–23.00, DAY SPA päivittäin (3h kerralla) aukioloaikoina, 13.00-22.00
- sauvakävely pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa 10.00-10.50

SEPPO-JUHANIN ILTAMAT (päivät ilmoitustaululla)

Kotiin lähtö su 22.10.2023: Lähtö hotellilta klo 08:15 laukut autoon ja 08:30 lähtö kohti Tallinnaa.

Hintaan sisältyvät kylpylähoidot:

- Lääkärin- tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio
- Lääkärin määräämät hoidot 2-3 hoitoa päivässä 6na päivänä viikossa. (yht.15 kpl)

Kylpylälomapaketin hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisia, puolet ryhmähoitoja.

Henkilökohtaiset hoidot:

- hieronta 25 min, mutahoito, magneettihoito, magneetilaserhoito, inhalaatio, amplipulssi, yrttikylpy, porekylpy, vedenalainen hieronta, venytysterapia Mastercare-hoitopöydällä, hierova tuoli ja musiikkiterapia, syväncosteuttava parafiinihoito käsille/ jaloille, mutakääre käsille / jaloille.

Ryhmähoidot:

- kuntovoimistelu salissa 30 min., vesivoimistelu 30 min., vesiaerobiikki 30 min, joogavenytys, suolakammio, parafiinihoito, kelluntahoito(floatingterapia musiikilla), rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone).

VARAUKSET JA LISÄTIEDUSTELUT

Seppo-Juhani puhelin: +358 40 5060 330 tai e-mail: matkat@sjoy.fi

Sinikka Hutri +358 40 592 6764 e-mail: sinikka.hutri@kolumbus.fi

SJOY Travel / Seppo-Juhani Oy

Seppo-Juhani Savolainen|Toivontie 2, 16730 Kutajärvi

Tel +358 405060330 / e-mail: matkat@sjoy.fi