

Kylpylä-paketti matka Pärnuun 17.-23.9.2023 (6 vuorokautta)

17.9.2023

bussin matka-aikataulu myöhemmin
meno Tallinnaan klo 13.30 laivalla
klo 15.30 Tallinnassa
Pärnussa n. klo 18.00

17.-23.9.2023

majoittuminen Tervis kylpylähotellissa tai Viking Spa hotelli tai Emmi hotelli
puoli- tai täyshoito valittavissa
lääkärin tarkastus ja hoitojen suunnittelu
3 kylpylähoitoa (ei tulo- eikä lähtöpäivänä)

Viking-hotelli:

Superior-huoneet

Hinnat sisältävät: aamu-uinti me-pe 6.30-7.30, la-su 7.00-10.00 (C-talossa) sekä vesi- ja saunakeskuksen
Viiking

Saaga käyttö: su-to rajaton sisäänpääsy aukioloaikoina (Su 10.00-22.00, ma-to 12.00-21.00), pe 12.00-17.00,
la ja

viron kansallisina juhlapyhinä 10.00-17.00, kuntosalin laitteiden käyttö aukioloaikoina, majoituksen,
aamiainen,

päivällinen, henkilökohtaisen hoitosuunnitelman laatiminen, terveystarkastus tulopäivällä tai 3 päivän
kuluessa, 3

kylpylähoitoa arkisin ja 2 hoitoa lauantaina ja sunnuntaina (määrätään terveystarkastuksen yhteydessä):

o Vesihieronta 15 min.

o Yrttikylpy 20 min.

o Osokeriiti-parafiinihoito 15 min.

o Paikallinen kylmähoito 10-15 min.

o Osahieronta 20 min.

o Hierontatuoli 15 min.

o Darsonvalisaatio 10-20 min.

o Ultraäänihoito

o Inhalaatiohoito 10 min.

o Sähköhieronta

o Magneetihoido

o Laskimohoito geelillä (jalat)

o Rentoutushoito 30 min.

o Lääkintävoimistelu ryhmässä 30 min.

o Vesivoimistelu ryhmässä 30 min. (ma - pe)

o Porekylpy merisuolalla 20 min.

o Jalkakylpy merisuolalla 15 min.

Viron kansallisina juhlapyhinä 2 hoitoa päivässä seuraavasta vaihtoehdosta:

o Yrttikylpy 20 min.

o Porekylpy merisuolalla 20 min.

o Paikallinen kylmähoito 10-15 min.

o Hierontatuoli 15 min.

o Laskimohoito geelillä (jalat)

o Suolahoito 30 min.

HUOMIO! Käsi- ja jalkahoidot eivät sisällä kynsien hoitoa!

suljettu koko päivän ja hotelliin asiakas saa käyttää C-talon saunaosastoa kello 15.00-22.00. Hotelli pidättää oikeuden

muuttaa saunaosaston aukiolo kellonaikaa.

+ VUONNA 2023 KUULUU PAKETTIIN 1 LISÄHOITO VIIKOSSA: Hierontatuoli 15 min., veresokerin tutkimus, kolesterolin tutkimus tai suolahoito 30 min., virtsakoe tutkimus, hemoglobiinin tutkimus, PSA-testi.

HOITOJA EI SAA TULOPÄIVÄNÄ JA LÄHTÖPÄIVÄNÄ!

TULOPÄIVÄNÄ ON PÄIVÄLLINEN JA LÄHTÖPÄIVÄNÄ VAIN AAMIAINEN!

TERVIS KYLPYLÄ

SU – LA (hoitopäivät MA-LA) PAKETTI "TERVEYTTÄ KYLPYLÄSTÄ"

* Kokoneiden tohtoreiden osaavaa opastusta (väh. 5 yöpymistä käsittävään pakettiin kuuluu myös uusintakäynti lääkäriillä)

* Enintään 3 lääkärin suositamaa hoitoa hoitopäivässä (yhteensä 18) seuraavasta valikoimasta:

- klassinen hieronta 23 min

- yrtti-helmikylpy
- vedenalainen

suihkuhieronta

- parafiini-

osokeriittihoito

- mutahoito
- hoitavat suihkut
- pyörrekylpy jaloille
- hoitomutanaamio

jaloille

- suolahoito
- valoahoito
- venytyshoito
- ultraäänihoito
- magneettihoito
- sähköhoidon eri

muodot

- inhalaatio
- parafiininaamio

käsille

- vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa tai kiertoharjoittelu

kuntosalissa

- kylmä parafiinihoito
- kylmähoito

-

kehonkoostumusmittaus

- vesipatjahieronta

* hemmotteleva spa- ja saunakeskus

aukioloaikoina

* kuntosalin käyttö

* buffet-illallinen saapumispäivänä klo 17:00 - 19:00

* pitkinä hoitopäivinä:

- puolihoitolla buffet-aamiainen ja buffet-illallinen tai buffet-aamiainen ja buffet-lounas (pyydämme

ilmoittamaan valinnasta

etukäteen)

- täysihoidolla buffet-aamiainen, buffet-lounas ja buffet-

illallinen

* buffet-aamiainen

lähtöpäivänä

* erikoisruokavalio tilattava
etukäteen

- HUOM! Seuraavat erityisruokavaliot mahdollisia ilman lisämaksua: laktoositon, gluteeniton, sokeriton, kasvis- ja vegaaninen ruoka. Muista mahdollisista erityisruokavaliosta kylpylä perii lisämaksun.

* majoitus mukavassa kahden hengen huoneessa

HOTELLI EMMI

SU-LA paketti (6 vrk)

KYLPYLÄLOMA 2023

17.09.-23.09.23

HINTAAN SISÄLTYY:

- Majoitus 2-hengen huoneessa mukavuuksin
 - Täysihoito (alkaen tulopäivänä illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen)
 - Terapeutin konsultointi saapuessa ja 2-3 hoitoa/päivä (ma-pe)
 - Saunan käyttö
 - Virkistävä kahvihetki joka päivä klo 15.00-16.00
 - Ohjelma: Bingoilta, tanssi-ilta, karaoke.
- HOITOPAKETIN HOIDOT (15 kpl):
- 2 x Kokovartalohieronta 50min (Vain Emmissä paketissa!)
 - 1 x Osahieronta 25 min
 - 1 x Yrtti-porekylvyt 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 Infrapunasauna 30 min

23.9.2023

lähtö hotellilta klo 8.00

Tallinnassa ostoaikaa noin 2 tuntia

laiva lähtee Helsinkiin klo 13.30, matkustajat laivalle viimeistään klo 13.00

Matkan hinta sisältää, bussimatkat, laivamatkat, majoituksen, puolihoito (aamiainen valittavana haluaako lounaan vai päivällisen) sekä kylpyläpaketin.

MATKAN HINTA (6 VUOROKAUTTA)

- HOTELLI TERVIS 2 HH STANDARD-HUONEISSA, PUOLIHITO 565 €/HLÖ
- 1 HH LISÄMAKSU 20 €/YÖ
- VIKING SPA HOTELLI PUOLIHITO 2 HH SUPERIOR-HUONE 545 €/HLÖ
- HOTELLI EMMI 2 HH 450 €/HLÖ

Terveisin
J MUHONEN OY
Kirsi
puh. 0400187962