



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Kylpylämatka ma-su 13-19.11.2017 Tallinn Viimsi SPA

Laivamatkat Tallinkin laivalla, mennessä aamiaisen Megastarilla.
viimeisenä päivänä lounas kylpylässä ennen kotiin lähtöä Starilla
Bussi mukana koko ajan,

Majoitus 2 hengen huoneessa sisältää aamiaisen ja päivällisen

- kylpytakin käyttö;
- tulotarkastus ja 3 hoitoa/päivä (yht. 10 hoitoa + 5 ryhmäliikuntaa) (näistä 3 x 20 min. Hierontaa)
- aamujumppa ja sauvakävely
- Spa- ja saunakeskuksen rajoittamaton käyttö klo 09:30 – 22:00
- uima-altaan ja kuntosalin rajoittamaton käyttö klo 07:00 – 22:00
- UUSI: Atlantis H2O vesipuiston käyttö ilmainen su-to

Hoitolista:

- Klassinen hieronta 20',
- venytysterapia,
- parafiini-osokeriittihoito,
- vedenalainen suihkuhieronta,
- parafiinihansikkaat,
- suolahoido,
- yrttiporekylpy,
- paikallinen mutahoito,
- medyJet vesihierontasänky,
- selkähierontatuoli,
- SAD valoterapia,
- ultraääni-, sähkö-, magneettihoidot,
- Inhalaatio,
- paikallinen valohoito Biopton,
- paikallinen kylmähoito,
- ryhmätreenaukset: aerobic, vesivoimistelu, vesijuoksu, Fysiobalance, tasapainon treenaus, tuolivoimistelu

Matkan hinta **450 €/henkilö**, viite **7265**

Yhden hengen huoneesta lisämaksu **110 €**

13.11. Lähtö **Karakallio** klo **9:00**, **Leppävaara** **9:10**

13.11. ma Helsinki – Tallinna 10:30 – 12:30

19.11. su Tallinna – Helsinki 16:30 – 18:30



Vastuullinen matkanjärjestäjä:



LEPPÄVAARAN ELÄKKEENSAAJAT RY

puheenjohtaja: Pekka Granqvist
pekka.granqvist@live.com
puhelin 0500-811 237

yhdistyksen tilinumero FI72 5780 4120 0437 62

ILMOITTAUTUMISET

Leena Närhi puh 050 585 1604
leena.narhi@pp.inet.fi