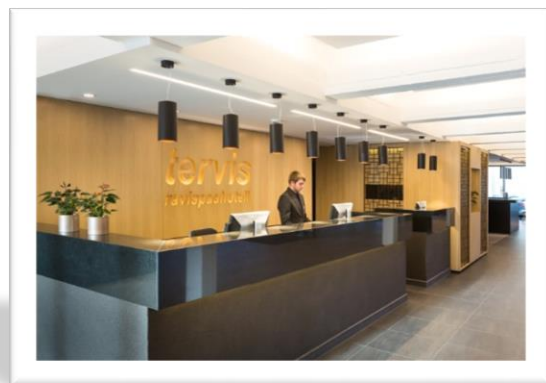


SPA-/HELSE REISE TIL SPA TERVIS HOTELL *** 2020 10 dager For Trondheim Revmatikerforening

23. mai – 1. juni 2020



I disse prisene inngår:

- reise tur/retur Pärnu i topp moderne turbuss
- del i innvendig lugar/dobbelrom
- 9 frokoster
- 6 lunsjer
- 8 middager
- 2 legetimer
- 2 -3 behandlinger pr. dag i 10 dager.

Det serveres kaffe og te om bord i bussen.

Gratis inngang hver dag i bade- og badstuavdelingen fra kl 06:30 – 17:00.

Tillegg:

Enkeltrom i Sundsvall NOK 260,-
Enkel innvendig lugar på båten NOK 460,- tur/retur
Enkel utvendig lugar på båten NOK 680,- tur/retur
Dobbel utvendig lugar på båten NOK 220,- tur/retur
Enkeltrom på Tervis 6 netter NOK 1260,-
Suite for to personer på Tervis 6 netter NOK 1700,-

Prisene er utregnet med dagens Euro-kurs på 10 +/- 5%.

Det tas forbehold om endringer av behandlinger og priser siden programmet ble laget og evt. trykkfeil i programmet.

Prisene på behandlingene er fra 2019.



PROGRAM

10 dagers SPA-/Helsereise til SPA-TERVIS hotell *** i Pärnu i Estland 23. mai – 1. juni 2020 For Trondheim Revmatikerforening.

Lørdag 23. mai

Bussavgang fra Trondheim stasjon kl 10:00.

Bussavgang fra Stjørdal kl 11:00. Vi kjører til Sundsvall hvor vi overnatter. Det blir flere stopp underveis, blant annet i Åre hvor det blir anledning til å kjøpe lunsj.

Etterpå kjører vi til Sundsvall hvor vi sjekker inn på hotell Sødra Berget og overnatter første natten.

- Felles middag om kvelden, inkludert i prisen

Søndag 24. mai

Frokost på hotellet før vi samles i bussen kl 08:30 og kjører til Stockholm..

Vi vil være på havnen i god tid før fergeavgang som er kl 17:30. Flere stopp underveis til Stockholm med mulighet for bl.a. å kjøpe lunsj. Mat på strekningen Sundsvall-Stockholm er ikke inkludert i prisen.

- 16:00 innsjekking på Tallink Silja Lines, Victoria, båtavgang kl 17:30
- Kl. 17:15 felles middag i buffé-restauranten, buffet inkluderer fri øl/vin/mineralvann/kaffe/te
- Dans og underholdning

Mandag 25. mai

Frokost om bord kl 07:00-10:00

Ankomst Tallinn kl 10:00

- Opphold i Tallinn
- ca kl 16:00 avreise til Pärnu, ca 13 mil
- ca kl 18:00 ankomst Spa Tervis hotell ***
- Middag
- Innsjekking på rommene
- Omvisning på hotellet for de som ønsker

Tirsdag 26. mai

- Frokost
- Legekonsultasjon
- 2-3 behandlinger
- Lunsj
- Middag
- Informasjonsmøte

Onsdag 27. mai – Lørdag 30. mai

- 2-3 behandlinger pr. dag på hotellet
- 3 måltider pr dag på hotellet
- Under oppholdet vil det bli en ettermiddag med guiding og evt. shopping i Pärnu, og en ettermiddagstur til Alpaka-farmen



Søndag 31. mai

- Frokost
- Behandlinger
- Lunsj
- Kl. 14:00 bussavgang til Tallinn

Vi ankommer Tallinn ca kl 16:00 og sjekker inn på Tallink Silja Lines, Victoria

Båtafgang fra Tallinn til Stockholm kl 18:00.

- Felles middag i buffét-restauranten med fri øl/vin/mineralvann/kaffe/te
- Dans og underholdning



Mandag 1. juni

Frokost om bord kl 07:00-10:00.

Ankomst Stockholm kl 10:00.

- Bussreise tilbake til Norge
- Middagsstopp på Hembygdsgården i Ljusdal

Behandlinger som inngår i pakken:

- legekonsultasjon (gjentatt legekonsultasjon ved minst 5 overnattinger)
- du kan velge, i konsultasjon med lege, inntil 3 behandlinger pr dag i 10 dager fra følgende liste:
 - klassisk massasje i 23 minutter
 - hydrojet, urteboblebad, undervannsmassasje, parafin-ozokeritbehandling, kaldparafin, gytjeterapi (leirbehandling), stråledusj, sirkulærdusj for føtter, gytjebad for føtter, saltkammer stretchterapi (traksjon), kryoterapi (kuldebehandling), ultralydbehandling, magnetbehandling, forskjellig elektroterapi, inhalasjon, maisennamassasje for hender, (oppvarmede cornflakes), parafinmaske for hender, lysterapi, kroppssammensetningsanalyse
 - energigivende gruppetrening, vanngymnastikk, helsegymnastikk i sal, apparatrening i styrketreningssal
- gratis adgang til spa- og saunasenter man.-tors. mellom kl 06:30-17:00, fre.-søn. kl 6:30-22:00.
- gratis adgang til styrketreningssal mellom kl 06:30-15:00
- gratis forfriskende morgengymnastikk man.-lør. kl 08:00



PRAKTISK INFORMASJON FØR TUREN

HELSEKORT

Estland er medlem av EU, og i disse landene er det en fordel å ha et såkalt helsekort. Skulle man bli syk eller skadet på reisen dekker normalt reiseforsikring alle utgifter i slike tilfeller. Men man må på samme måte som i Norge betale egenandeler ved legebesøk osv. Har man dette helsekortet er man sikret å få betale satsene som gjelder i det enkelte land for egenandeler, i motsatt fall kan man bl.a. risikere å måtte betale et høyere beløp som man ikke får tilbakebetalt av trygdeetaten i Norge. Ta kontakt med trygdekontoret.

HUSKELISTE

- Gyldig pass. Det er vanligvis ingen passkontroll, men gyldig pass er eneste godkjente legitimasjon i Estland.
- Europeisk helsekort
- Pute/pledd for bussturen
- Ryggsekk eller liten trillekoffert med det dere trenger for overnatting i Sundsvall og på båten. Vi anbefaler ryggsekk eller liten trillekoffert, da det er et stykke å gå fra bussen og inn på båten og lugarene er relativt små. Resten av bagasjen ligger da trygt i bussen under overfarten.
- Badetøy
- Badekåpe/morgenkåpe. Badekåpe fås leid i resepsjonen. (gratis på suiter).
- Sandaler/innesko

PENGER

På båten kan du betale det du eventuelt skal handle med Euro, Svenske kroner eller kort. Det finnes også et vekslingskontor om bord hvor du kan veksle penger, men det er ikke mulig å ta ut penger på båten.

Valutaen i Estland er Euro. De fleste butikker tar visa/masterkort, og det er mulig å ta ut penger fra minibanker. Vi hjelper til med uttak i minibank hvis noen skulle ønske det. Det er mulig å leie safe i resepsjonen på hotellet under oppholdet. (gratis på sviter)

REISEFORSIKRING

Sjekk med ditt forsikringselskap om du har reiseforsikring med avbestillingsforsikring. Dette kan være lurt å ha.

GENERELT

Vær og temperaturer i Estland kan vanligvis sammenlignes med det som er normalt i Sør-Norge på denne tiden av året. Ha det i tankene når du velger yttertøy og lignende for turen. Vi serverer kaffe og te på bussen, i tillegg kan man få kjøpt brus og vann. Det blir naturlig nok små stopper underveis, i tillegg til en lengre lunsjpause.

Skulle det være noe du lurer på, håper vi du tar kontakt på telefon.



Håvard Selnes



Pris inkl.

mat/behandling/utflukter/reise som beskrevet **Kr. 8 190,00**

Depositum kr. 1 000,- innbetales **til konto 8601 37 80759** ved påmelding.