



Ohjaajana

Anne Syvälahti
Teija Pihkola

NIAA JA KEHONHUOLTOA NAZARÉSSA, PORTUGALISSA 21.-26.10.2022

Päivää	Yötä	Minimi/hlöä
6	5	15

Tervetuloa hyvinvointimatkalle Nazaréhen, Portugalin Hopearannikolle! Nazaréssa pääset kokemaan vanhan kalastajakylän aidon ilmapiirin ja nauttimaan upeasta hiekkarannasta aavan Atlantin äärellä.

Nazaré tunnetaan ympäri vuoden lempeästä ilmastostaan, luontonsa kauneudesta sekä arvokkaasta historiallisesta perinnöstään. Nazarénlahden merivesi on puhdasta ja poikkeuksellisen mineraalipitoista, kiitos syvästä vedenalaisesta kanjonista nousevien virtausten. Viikon aikana on myös mahdollisuus tutustua retkillä Nazarén lähiseutuun.

Matkan liikuntaohjelmasta vastaavat nia-ohjaaja Anne Syvälahti sekä pilates-ohjaaja Teija Pihkola. Annen ja Teijan tunnit soveltuvat kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Aiempaa kokemusta niasta tai pilateksesta ei tarvita. Olet tervetullut nauttimaan hyvän olon liikunnasta lempeässä ja asiantuntevassa ohjauksessa. Lisätietoja Annesta ja hänen tunneistaan löytyy nettisivulta www.onnikuu.fi.

Vastuullinen matkanjärjestäjä: suomea puhuva matkatoimisto SUBLU Tour Portugal (merkin takana olevan yrityksen nimi on Maresias e Pradarias, Lda., joka on rekisteröity Portugalin kansalliseen matkatoimistorekisteriin numerolla RNAVT 7220).

MATKAN HINTAAN (1408,00 €) SISÄLTYY PALJON:

- » Lennot: Finnairin reittilennot Helsinki-Lissabon (lähtö 21.10. klo 18.20, perillä klo 21.10) ja Lissabon-Helsinki (lähtö 26.10. klo 6.50, perillä klo 13.30).
- » Kuljetukset: Lissabonin lentoasemalta Nazarén hotelliin ja takaisin.
- » Majoitus: kylpylähotellissa Miramar Hotel & Spa (4 tähteä Portugalin luokitus) jaetuissa 2 hengen huoneissa.
- » Puolihoito Nazaréssa: aamupala noutopöydästä ja illallinen.
- » Ohjelma: nia ja pilates.
- » Opastettu kävelykierros "Tutustu Nazaréhen".
- » Opastetut retket Quinta dos Capuchosin viinitilalle Alcobaçassa, sisältäen viininmaistajaiset, sekä muurien ympäröimään Óbidosin keskiaikaiseen kylään.
- » Matkan viimeinen yöpyminen on Lissabonissa, jossa on myös kiertoajelu ja vapaata tutustumisaikaa kaupunkiin.
- » Suomenkielisen oppaan palvelut.

Yhden hengen huone saatavissa lisämaksusta 228€.

MAJOITUS

Kylpylähotelli Miramar Hotel & Spa**** sijaitsee noin kymmenen minuutin kävelymatkan päässä Nazarén hiekkarannalta. Hotellilta avautuu upea näköala merelle ja koko Nazaréhen. Miramar Hotel & Spa:ssa on 44 huonetta, oma kylpylä Miramar Senses Spa, näköalaravintola Mar Aberto wineBar ja ulkouima-allas.

MATKAOHJELMA

PERJANTAI 21.10.2022

- Finnairin suora reittilento lähtee Helsingistä klo 18.20 ja saapuu Lissaboniin klo 21.10.
- Bussikuljetus Nazaréhen.
- Majoittuminen hotelliin.
- Majoittuminen ja iltapala hotellissa.



LAUANTAI 22.10.2022

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellissa ja tervetuliaistilaisuus.
- Opastettu kävelykierros Nazaréssa.
- Omakustanteinen lounas Nazaréssa.
- Iltapäivän nia.
- Yhteinen illallinen hotellissa.

SUNNUNTAI 23.10.2022

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellissa.
- Opastettu retki Quinta dos Capuchosin viinitilalle Alcobaçaan, viininmaistajaiset.
- Iltapäivän nia.
- Yhteinen illallinen hotellissa.

MAANANTAI 24.10.2022

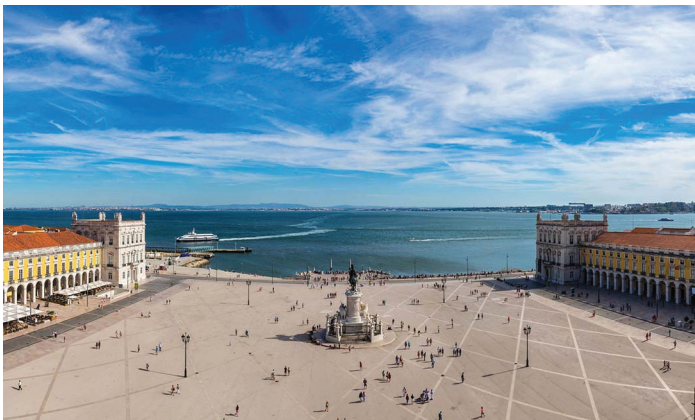
- Aamupilates.
- Aamiainen hotellissa.
- Vapaapäivä.
- Iltapäivän nia.
- Yhteinen gastronominen erikoisillallinen hotellin ravintolan noutopöydästä.

Lisäohjelma: Mahdollisuus käydä omakustanteisesti Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä, joka sijaitsee Atlantin rannalla. Hinta: 30€/hlö. Käynti lämmitetyssä dynaamisessa merivesialtaassa, jossa on yli 30 erilaista veden liikettä, kestää tunnin. Kylpylässä hyödynnetään Nazarénlahden ainutlaatuisen mineraalipitoista merivettä, ilman lisättyjä kemikaaleja.



TIISTAI 25.10.2022

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellissa.
- Aamiaisen jälkeen jätämme Nazarén hotellimme ja lähdemme bussilla kohti Lissabonia.
- Matkan varrella pysähdymme Óbidosin keskiaikaisessa kylässä. Tämä hyvin säilynyt linnoitettu kylä tarjoaa vierailijoille aikamatkan menneisyyteen. Kävelykierros pittoreskin Óbidosin vanhoilla kivikujilla on elämys ja kylän lukuisat pikku myymälät tarjoavat myös hyviä tuliaisostosmahdollisuuksia. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Óbidosissa.
- Matkamme jatkuu Lissaboniin, missä lyhyt kiertoajelu bussilla ja sen jälkeen majoittuminen hotelliin. Vapaata aikaa tutustua omatoimisesti lumoavaan Lissaboniin.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen Lissabonissa.



KESKIVIIKKO 26.10.2022

- Aamiainen hotellissa.
- Kuljetus Lissabonin lentoasemalle.
- Finnairin suora reittilento lähtee klo 6.50 ja saapuu Helsinkiin klo 13.30.

MAKSUEHDOT:

Varausmaksu 436€ maksetaan viimeistään 8.8.2022.

Loppuosa matkan hinnasta (972€) maksetaan viimeistään 19.9.2022.

PERUUTUSEHDOT:

- » Peruutettaessa matka 8.8.2022 mennessä matkatoimisto palauttaa asiakkaalle kaiken siihen mennessä maksetun.
- » Peruutettaessa aikavälillä 9.-19.9.2022 matkatoimisto pidättää varausmaksun 436€.
- » Alkaen 20.9.2022 peruutettaessa matkatoimisto ei palauta asiakkaalle mitään maksetusta summasta.

