



ONNIKUUN NIA- JA PILATESMATKA PORTUGALIN NAZARÉHEN 20.-26.4.2026

PÄIVÄÄ	YÖTÄ	MINIMI/HLÖÄ
7	6	18

Tervetuloa nauttimaan Portugalin legendaarisesta huhtikuusta **Anne Syvälahden** ja **Teija Pihkolan** ohjaamalla hyvinvointimatalla **Nazaréhen**, Keski-Portugalin Hopearannikon helmeen! Nazaréssa pääset kokemaan vanhan kalastajakylän aidon paikallisen ilmapiirin sekä nauttimaan hienosta hiekkarannasta aavan Atlantin äärellä.

Nazaré tunnetaan talvikauden jopa 20-30-metrisistä jättiaalloistaan ja niiden surffaajista, lempeästä ilmastostaan, rannikkoluontonsa kauneudesta, kalastusperinteistään sekä arvokkaasta historiallisesta perinnöstään. Nazarélahden merivesi on puhdasta ja poikkeuksellisen mineraalipitoista, kiitos syvästä vedenalaisesta kanjonista nousevien virtausten. Hyvinvointiviikkomme aikana on myös mahdollista tutustua retkillä Nazarén lähiseutuun.

Matkan liikuntaohjelmasta vastaavat nia-ohjaaja **Anne Syvälahti** sekä physiopilates-ohjaaja **Teija Pihkola**. Annen ja Teijan tunnit soveltuvat kaikille. Aiempaa kokemusta niasta tai pilateksesta ei siis tarvita. Olet lämpimästi tervetullut nauttimaan hyvän olon liikunnasta lempeässä ja asiantuntevassa ohjauksessa! Lisätietoja niasta löytyy nettisivulta www.onnikuu.fi.

Paikallisoppaamme **Mika Palo** on asunut jo 26 vuotta Portugalissa ja tuntee hyvin Nazarén ja sen lähiseudut, kuten myös Portugalin historiaa ja kulttuuria. Mika on aiemmin toiminut Suomen Madridin kulttuuri-instituutin asiamiehenä Portugalissa sekä Lissabonin ja Porton yliopistojen suomen kielen opettajana. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii jo 11 vuotta lukuisia suomalaisryhmiä palvellut matkatoimisto **SUBLU Tour Portugal** (www.subloutour.com/fi).



MATKAN HINTAAN (1750,00 €) SISÄLTYY PALJON:

- Lennot: Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon (lähtö 20.4. klo 13.00, perillä klo 15.50) ja Lissabon-Helsinki (lähtö 26.4. klo 16.35, perillä klo 23.10).
- Kuljetukset: Lissabonin lentoasemalta tilausbussilla Nazarén hotelliin ja takaisin.
- Majoitus: 6 yötä kylpylähotellissa Miramar Hotel, Spa & Apartments**** jaetuissa kahden hengen huoneissa tai yhden hengen huoneessa lisämaksusta.
- Puolihoito Nazaréssa: aamiaiset hotellin noutopöydästä ja illalliset viineineen.
- Ohjattu liikuntaohjelma: nia ja pilates.
- Opastettu kävelykierros "Tutustu Nazaréhen" mäkiratikkakuljetuksineen.
- Opastettu retki tilausbussilla Fátiman vaikuttavaan pyhiinvaelluskeskukseen.
- Matkan viimeisenä päivänä

Lissabonin opastettu
kiertoajelu.

- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut.

HUOM. Yhden hengen huone on saatavissa lisämaksusta 488,00 €.

MAJOITUS

Kylpylähotellimme **Miramar Hotel, Spa & Apartments******

sijaitsee noin kymmenen minuutin kävelymatkan päässä Nazarén hiekkarannalta. Hotellista avautuu upea näköala merelle ja Nazaréhen. Miramar Hotel & Spa:ssa on 44 huonetta, oma kylpylä Miramar Senses Spa (kuuluu hintaan), näköalaravintola Mar Aberto wineBar ja ulkouima-allas.

VARAUKSET

Ilmoittautumiset matkalle

kannattaa lähettää hyvissä ajoin

– **mutta viimeistään 12.1.2026**

– sähköpostitse Mika Palolle matkatoimistoon (mika.palo@subloutour.com), kiitos!

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1: MAANANTAI 20.4. – Tervetuloa PORTUGALIIN!

- 13.00 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsinki-Vantaan lentoasemalta. Matkanjohtajat **Anne Syvälahti** ja **Teija Pihkola** ovat samalla lennolla ryhmän kanssa.
- 15.50 Lento saapuu **Lissabonin** lentoasemalle, jossa paikallisoppaamme **Mika Palo** ottaa ryhmän vastaan.
- 16.30 Tilausbussikuljetus Lissabonin lentoasemalta **Nazaréhen** (117 km pohjoiseen A8-moottoritietä).
- 18.00 Majoittuminen kylpylähotelli **Miramar Hotel, Spa & Apartmentsiin******

Nazaréssa. Vapaata aikaa.

- 19.30 Yhteinen illallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.



PÄIVÄ 2: TIISTAI 21.4. – TUTUSTUMME NAZARÉHEN!

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.30 Tervetuliaistilaisuus aamiaishuoneen vieressä.
- 11.00 **“Tutustu Nazaréhen”** – noin 1,5 kilometrin mittainen **opastettu kävelykierros**, johon sisältyy pysähdyksiä: mm. käynti valtavassa kauppahallissa, perinteisellä kalankuivauspaikalla hiekkarannalla ja kulttuurikeskuksessa kuivatun kalan museoiineen. Seikkailemme sokkeloissa kujanabyrintissä sekä nousemme mäkiratikalla **Sítion** 110 metriä korkealle kallioniemelle näköalapaikkoineen.
- Vapaata aikaa Sítion kallioniemellä: mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen ja kävelyyn 600 metriä loivaa alamäkeä niemen kärjessä sijaitsevalle vanhalle linnakkeelle, jonka luota näkyy talvikauden jättiaalloistaan ja niiden surffaajista maailmankuuluksi tullut autioranta Praia do Norte. Vaihtoehtoisesti voi jäädä tutustumaan omatoimisesti kallioniemen yläosassa sijaitsevaan Sítion kaupunginosaan pyhiinvaelluskirkkoineen ja matkamuistomyymälöineen.

- 16.00 Lyhyt kuljetus hotellin pakettiautolla Sítion kallioniemeltä takaisin hotellille – tai vaihtoehtona noin 1 kilometrin kävely hotellille.
- Iltapäivän nia.
- 19.30 Yhteinen illallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.

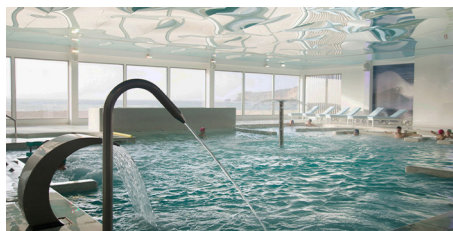


PÄIVÄ 3: KESKIVIIKKO 22.4. – PILATESTA, NIAA, KYLPYLÖITÄ...

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- **Hotellin oma kylpylä Miramar Senses Spa on käytettävissä ilmaiseksi joka päivä**, mutta edellyttää varauksen ennakkoon hotellin vastaanotossa.
- **Mahdollisuus lisämaksulliseen ohjelmaan** (minä päivänä hyvänsä, varaukset sähköpostiosoitteeseen mika.palo@subloutour.com viimeistään kaksi viikkoa ennen matkan alkua): omakustanteinen käynti Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä, joka sijaitsee Atlantin hiekkarannalla. Hinta: 20,00€/hlö (sisältää kuljetukset). Käynti lämmitetyssä dynaamisessa merivesialtaassa, jossa on yli 30 erilaista veden liikettä, kestää tunnin. Kylpylässä

hyödynnetään Nazarénlahden ainutlaatuisen mineraalipitoista merivettä, ilman lisättyjä kemikaaleja.

- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa.
- Iltapäivän nia.
- 19.30 Yhteinen illallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.



PÄIVÄ 4: TORSTAI 23.4. – RETKI FÁTIMAN PYHIINVAELLUSKESKUKSEEN

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.45 Lähemme tilausbussilla retkelle **Fátiman** pyhiinvaelluskeskukseen, joka sijaitsee reilun puolen tunnin ajomatkan päässä Nazaréstä itään. Neitsyt Marian uskotaan ilmestyneen useita kertoja vuonna 1917 Fátiman syrjäseudulla paimenessa olleille lapsille. Paikalle on sittemmin noussut vaikuttava pyhiinvaelluskeskus kirkkoineen, kappeleineen ja ilmestyskenttineen. Niiden ympärille on kasvanut kaupunki lukuisine myymälöineen, ravintoloineen ja muine palveluineen. Yhteisen opastetun kierroksen jälkeen on vapaata aikaa, jolloin voi esimerkiksi käydä myymälöissä, joista voi löytää hyviä tuliaisia.
- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Fátimassa.
- 15.30 Paluukuljetus Fátimasta Nazaréhen.
- Iltapäivän nia.

- Yhteinen illallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.



PÄIVÄ 5: PERJANTAI 24.4. – PILATESTA, NIAA, MARKKINOITA JA VAPAATA

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa, aamupäivällä (klo 07.00-13.00) mahdollisuus käydä omatoimisesti **Nazarén markkinoilla** (toripäivä).
- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa.
- Iltapäivän nia.
- Yhteinen illallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.



PÄIVÄ 6: LEPPOISA LAUANTAI 25.4. – ILLALLA HERKUTELLAAN ELÄVÄN MUSIIKIN TAHDISSA!

- Aamupilates.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa.
- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa.
- Iltapäivän nia.
- 19.30 Kuljetus hotellin pakettiautolla (n. 5 min) yhteiselle gastronomiselle buffet-illalliselle viineineen **Hotel Miramar Suliin******, jossa on tarjolla myös elävää

musiikkia. Paluukuljetus omaan hotelliimme järjestetään n. klo 22.15.

- Yöpyminen hotellissa.



PÄIVÄ 7: SUNNUNTAI 26.4. – LISSABONIN KAUTTA KOHTI KOTIMAATA!

- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 09.30 Lähtö hotellista, tilausbussikuljetus Lissaboniin.
- 11.00 **Lissabonin opastettu kiertoajelu**, joka päättyy isoon kauppakeskukseen lentoaseman lähelle.
- 13.00 Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen kauppakeskuksessa Parque das Naçõesin kaupunginosassa.
- 14.10 Kuljetus kauppakeskuksesta lentoasemalle.
- 14.30 Bussimme saapuu Lissabonin lentoasemalle.
- 16.35 Finnairin suora reittilento AY1740 Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta.
- 23.10 Lento saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.



HINTA yllä kuvatulle matkalle ohjattuine nia- ja pilatesharjoituksineen ja retkeilyineen, 6 yön majoituksella jaetussa 2 hengen hotellihuoneessa (aamiaisten kera), sisältäen Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, tilausbussikuljetukset

Portugalissa, 6 päivän
puolihoiton illalliset viineineen
sekä suomalaisen paikallisoppaan
palvelut: **1750,00€/hlö.**
HUOM. Lisämaksu yhden hengen
huoneesta: **488,00€.**
HUOM. Matkan hinta
perustuu 18 osallistujan
vähimmäismäärään.

**VARAUKSET,
MAKSUAIKATAULU JA
PERUUTUSEHDOT:**
**Ilmoittautumiset matkalle
viimeistään 12.1.2026**
sähköpostitse Mika Palolle
matkatoimistoon ([mika.palo@
subloutour.com](mailto:mika.palo@subloutour.com)).

Maksuehdot: Varausmaksu
467,00 € maksetaan
kahden viikon kuluessa
ilmoittautumisesta (mutta
viimeistään 14.1.2026)
pankkisiirtona matkatoimisto
SUBLU Tour Portugalin
sähköpostitse lähettämää laskua
vastaan, laskun yhteydessä
ilmoitettavalle pankkitilille (tai
vaihtoehtoisesti luottokortilla).
Loppuosa matkan hinnasta
maksetaan erillistä laskua
vastaan 19.3.2026 mennessä.

Peruutusehdot: 14.1.2026
mennessä peruutettaessa
matkatoimisto palauttaa
kaiken maksetun asiakkaalle.
Peruutettaessa aikavälillä 15.1.–
19.3.2026 matkatoimisto pidättää
varausmaksun 467,00 €/hlö.
Alkaen 20.3.2026 peruutettaessa
matkatoimisto ei palauta
asiakkaalle mitään maksetusta
summasta.

HUOM. Matkanjärjestäjä
varaa itselleen oikeuden
vaihtaa matkaohjelmassa
mainitun hotellin toiseen
vastaavan tasoiseen
hotelliin matkanjärjestäjästä
riippumattomien
odottamattomien syiden niin

vaatiessa.

VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ:

Vuodesta 2014 lähtien useita
kymmeniä suomalaisia ryhmiä
ja matkatoimistoja suomeksi
palvellut matkatoimisto SUBLU
TOUR PORTUGAL ([www.
subloutour.com/fi](http://www.subloutour.com/fi)). Merkki
SUBLU Tour Portugal kuuluu
yritykselle Maresias e Pradarias,
Lda., joka on rekisteröity
Portugalin kansalliseen
matkatoimistorekisteriin
numerolla RNAVT
7220. Yhteyshenkilönä
matkatoimistossa toimii
Mika Palo. Mikalta voi kysellä
lennoista, majoituksesta,
maksuista, ruokailusta yms.
sähköpostitse ([mika.palo@
subloutour.com](mailto:mika.palo@subloutour.com)).

MATKAVAKUUTUS:

Suosittellemme peruutusturvan
sisältävän matkavakuutuksen
hankkimista ja EU-
sairaanhoitokortin mukaan
ottamista (kortin myöntää Kela ja
se on maksuton).

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:



Mika Palo (varaukset,
kyselyt lennoista,
hotellista, maksuista,
aterioista yms.)
[mika.palo@subloutour.
com](mailto:mika.palo@subloutour.com)
040 5036753



Anne Syvälahti
(kyselyt nia-tunneista)
040 5831374



Teija Pihkola (kyselyt
pilates-tunneista)
040 5480476

