



HYVÄN MIELEN LIIKUNTALOMA PORTUGALIN NAZARÉSSA 15.-19.4.2024 – OHJAAJINA PIA KURKELA & ANN-MARIE NORDSTRÖM

Päivää	Yötä	Minimi/hlöä
5	4	20

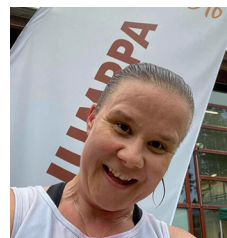
TERVETULOA mukaan Liikuntastudio Hyvän Olon nautinnolliselle liikuntalomalle Nazaréhen! Ohjaajina matkalla toimivat Pia Kurkela ja Ann-Marie Nordström. Nazaré on Keski-Portugalin kauniin Hopearannikon helmi! Huhtikuun puoliväliä piristävään ohjelmaan sisältyy patikointia upealla vuoristoseudulla, tutustumista alueen historiaan, viinitilavierailu sekä tietysti ohjattua liikuntaa päivittäin hyvässä seurassa, huikkeissa maisemissa aavan Atlantin äärellä.

Lennämme Finnairin suorilla reittilennoilla Helsingistä Lissaboniin ja takaisin ja majoitumme Nazaréssa neljän tähden kylpylähotellissa Miramar Hotel & Spa. Matkan hintaan (1702,00 €/hlö majoituksella jaetussa kahden hengen huoneessa, lisämaksu yhden hengen huoneesta: 163,00 €) kuuluva täysihoito viineineen tarjoaa maukkaita löytöretkiä portugalilaiseen gastronomiaan sekä sen merellisiin ja muihinkin herkkuihin.

VARAA PAIKKASI matkalle **4.2.2024 mennessä:**
Pia Kurkela: pia.kurkela@vianovus.fi / puh. 0400 447553 tai
Ann-Marie Nordström: ann-marie@liikuntastudiohyvaolo.fi / puh. 040 7703800



PIA KURKELA on kokenut espoolainen liikunnanohjaaja ja personal trainer, joka keskittyy asiakkaittensa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Uutena liiketoimintana Pia on aloittanut hyvinvointimatkojen ja tapahtumien järjestämisen (www.luxuryhg.com).



ANN-MARIE NORDSTRÖM Liikuntastudio Hyvän Olon omistaja ja toimii ohjaajana sekä valmentajana Hyvässä Olossa Kauniaisissa (www.liikuntastudiohyvaolo.fi).

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1: MAANANTAI 15.4.2024

- 12.50 Finnairin suora reittilento AY1739 lähtee Helsinki-Vantaan lentoasemalta.
- 15.40 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle, jossa paikallisoppaamme Mika Palo ottaa ryhmän vastaan. Kuljetus tilausbussilla Lissabonin lentoasemalta Nazaréhen (110 km pohjoiseen A8-moottoritietä, matka kestää n. 1h20min).
- n. 18.00 Saavumme **Nazaréhen**. Majoitumme

koko matkan ajaksi viihtyisään Miramar Hotel & Spa'han****. Hotellimme sijaitsee alle kilometrin kävelymatkan päässä Nazarén keskusta-alueelta, Pederneiran vanhassa kaupunginosassa, josta avautuu upea merinäköala Nazarénlahdelle ja aavalle Atlantille.

- 19.15 Yhteinen tervetuliaisillallinen viineinen hotellin ravintolan noutopöydästä.



PÄIVÄ 2: TIISTAI 16.4.2024

- 08.00 Ohjattu aamuliikunta (mm. hiit/pilates/vesijumppa) hotellin edessä näköalanurmikolla (tai sateen sattuessa sisätiloissa).
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 11.30 **Opastettu kävelykierros "Tutustu Nazaréhen"**. Lopuksi nousemme mäkiratikalla sata metriä korkeammalla sijaitsevalle Sítion kallioniemelle, jossa sijaitsee oma kaupunginosansa, huikean hieno näköalapaikka sekä Nazarén Neitsyt Marian pyhiinvaelluskirkko (Santuário de Nossa Senhora da Nazaré). Neitsyt Marian kerrotaan ilmestyneen Sítion kallioniemen yllä
- sumuisena aamupäivänä 14.9.1182 ja pelastaneen metsästysretkellä olleen linnanherran ja hänen ratsunsa putoamasta alas kallionkielekkeeltä.
- 13.30 Yhteinen lounas viineinen ravintolassa Sítion kallioniemellä.
- Vapaata aikaa esimerkiksi niemen kärjessä olevalla linnakkeella vierailuun. Niemen kärjestä voi ihailla Nazarén maailmankuulun pohjoisrannan Praia do Norte erikoisia tyrskyjä, jotka saattavat toisinaan olla jopa 20-30 metriä korkeita. Maailman korkein, yli 26-metrinen aalto on surffattu juuri täällä.
- 17.00 Kuljetus hotellin pakettiautolla tai vaihtoehtoisesti kävellen Sítion kallioniemeltä

takaisin hotelliin.

- 18.00 Kehonhuolto (30 min) hotellin edessä näköalanurmikolla (tai sateen sattuessa sisätiloissa).
- 20.00 Yhteinen illallinen viineinen ravintolassa Nazarén alakaupunginosassa.



PÄIVÄ 3: KESKIVIikko 17.4.2024

- 07.30 Ohjattu aamuliikunta (hiit/pilates/vesijumppa) hotellin edessä näköalanurmikolla (tai sateen sattuessa sisätiloissa).
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 11.00 Kuljetus naapuripaikkakunnalle **Alcobaçaa**n, jossa teemme kävelykierroksen.
- Vierailemme 1100-luvulla perustetun luostarin vaikuttavassa kirkossa (UNESCO:n maailmanperintökohde) sekä "rakkauden puutarhassa" Jardim do Amorissa.
- Vapaata aikaa Alcobaçassa.
- 14.00 Vierailu Quinta dos Capuchosin viinitilalle Alcobaçassa, viininmaistajaiset pienten suolaisten herkkupalojen (petiscos) kanssa.
- 16.30 Yhteiset kakkukahvit konditoriataidostaan kuuluisassa Alcobaçassa.
- 17.30 Kuljetus Alcobaçasta takaisin hotelliin.

- 18.30 Kehonhuolto hotellin edessä näköalanurmikolla (tai sateen sattuessa sisätiloissa).
- 20.00 Yhteinen illallinen viineineen Nazaréssa.



PÄIVÄ 4: TORSTAI 18.4.2024

- 07.30 Hiit (30 min) ja pilates hotellin edessä näköalanurmikolla (tai sateen sattuessa sisätiloissa).
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.00 Kuljetus Nazaréstä Serra de Aire e Candeeirosin vuoriston luonnonpuistoon (34 km:n ajomatka, kestää n. 40 minuuttia).
- 10.45 Patikointiretki vuoristoseudulla (n. 6 km).
- 13.30 Yhteinen lounas viinien kera ravintolassa vuoristoseudulla.
- 15.30 Kuljetus vuoristoseudulta takaisin hotelliin.
- 16.15 Vapaata aikaa tutustua omatoimisesti Nazaréhen.
- 20.00 Yhteinen illallinen viineineen Nazaréssa.



PÄIVÄ 5: PERJANTAI 19.4.2024

- 07.30-8.30 Ohjattu aamuliikunta (hiit/pilates/vesijumppa) hotellin edessä näköalanurmikolla

(tai sateen sattuessa sisätiloissa).

- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.30 Lähtö hotellista, kuljetus Lissaboniin.
- 12.30 Yhteinen jäähyväislounas viinien kera ravintolassa Lissabonissa.
- 14.00 Kuljetus Lissabonin lentoasemalle.
- 14.30 Saavumme Lissabonin lentoasemalle.
- 16.35 Finnairin suora reittilento AY1740 Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta.
- 23.15 Lento saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.



MATKAN HINTA lentoineen, Pia Kurkelan ja Ann-Marie Nordströmin ohjaamine liikuntaohjelmineen, pitkään Portugalissa asuneen suomalaisen paikallisoppaan vetämine retkineen, kuljetuksineen, täysihoidolla ja 4 yön hotellimajoituksella (Miramar Hotel & Spa****, Nazaré) jaetussa 2 hengen huoneessa: **1702,00 €/hlö**. Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 163,00 €. – HUOM. Em. hinnat perustuvat 20 hengen vähimmäismäärään osallistujia.

VARAUKSET, MAKSUAIKATAULU JA PERUUTUSEHDOT:

- ILMOITTAUTUMISET matkalle **viimeistään 4.2.2024** Pia Kurkelalle (sähköposti pia.kurkela@vianovus.fi / puh. 0400 447553) tai Ann-Marie Nordströmille (ann-marie@liikuntastudiohyvaolo.fi / puh. 040 7703800)

- **MAKSUEHDOT:** Varausmaksu 504,00€ maksetaan matkatoimiston sähköpostitse lähettämää laskua vastaan 5.2.2024 mennessä. Loppuosa matkan hinnasta maksetaan erillistä laskua vastaan 15.3.2024 mennessä.

- **PERUUTUSEHDOT:** 5.2.2024 mennessä peruutettaessa matkatoimisto palauttaa kaiken siihen mennessä maksetun asiakkaalle. Peruutettaessa aikavälillä 6.2.–15.3.2024 matkatoimisto pidättää itsellään varausmaksun 504,00 €/hlö. Alkaen 16.3.2024 peruutettaessa matkatoimisto ei enää palauta asiakkaalle mitään maksetusta summasta.

VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ: Vuodesta 2014 lähtien suomalaisia suomeksi palvellut matkatoimisto SUBLU TOUR PORTUGAL (www.sublutour.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. Mikalle voi laittaa kyselyitä lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta, Nazarésta yms. sähköpostilla osoitteeseen mika.palo@sublutour.com.

HUOM. Matkanjärjestäjä varaa itselleen oikeuden vaihtaa matkaohjelmassa mainittu hotelli muuhun vastaavan tasoiseen hotelliin matkanjärjestäjästä riippumattomien odottamattomien syiden niin vaatiessa.

MATKAVAKUUTUS: Suosittelemme peruutusturvan sisältävän matkavakuutuksen hankkimista ja EU-sairaanhoidokortin mukaan ottamista (tämän erittäin hyödyllisen kortin myöntää Kela ja se on maksuton).

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN
LIKKUMAAN, VIIHTYMÄÄN JA VIRKISTYMÄÄN
PORTUGALIN HOPEARANNIKON HURMAAVASSA
HUHTIKUUSSA!**

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:



Pia Kurkela
(hyvinvointivalmentaja):
pia.kurkela@vianovus.fi
0400 447553



Ann-Marie Nordström
(Liikuntastudio Hyvän Olon
omistaja ja Personal Trainer):
ann-marie@liikuntastudiohyvaolo.fi
040 7703800



Mika Palo (kyselyt lennoista,
majoituksesta, maksuista,
ruokailusta, Nazarésta yms.):
mika.palo@sublutour.com
040 5036753