

Fatima Witickin liikunnallinen kevätmatka Portugalin Nazaréhen 5.-12.4.2025!

Tervetuloa treenaamaan ja voimaantumaan Portugalin hurmaavassa huhtikuussa Fatima Witickin asiantuntevassa ohjauksessa! Tule samalla kokemaan kanssamme Keski-Portugalin Hopearannikon lumoava luonto, sydämelliset ihmiset, kiehtova historia ja perinteet – sekä herkullisten ruokien ja viinien maut!

Matkan asiantuntevasta liikuntaohjauksesta vastaa vankalla kokemuksellaan pariskunta Fatima Witick (treenit) ja Kari Koskinen (pyöräily). Fatima opettaa matkan aikana perusteellisesti ja monipuolisesti kehon hyvinvointia kehittävää kehonhuoltoa, liikkuvuutta, lihaskuntoa, yksinkertaista perusjoogaa.

Oppaana ja ryhmän tukena koko matkan ajan toimii Portugalissa 25 vuotta asunut Mika Palo.

HINTA alla kuvatulle matkalle treenaus- ja retkeilyohjelmineen, 7 yön majoituksella aamiaisineen jaetussa 2 hengen huoneessa 4 tähden Hotel Miramar Sulissa Nazaréssa, sisältäen Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, bussikuljetukset Portugalissa, puolihoiton viineineen sekä suomalaisen paikallisoppaan palvelut: 1739,00 €/hlö. – Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 411,00€.

VARAA PAIKKASI matkalle 3.3.2025 mennessä:
fatima@fatimawitick.com

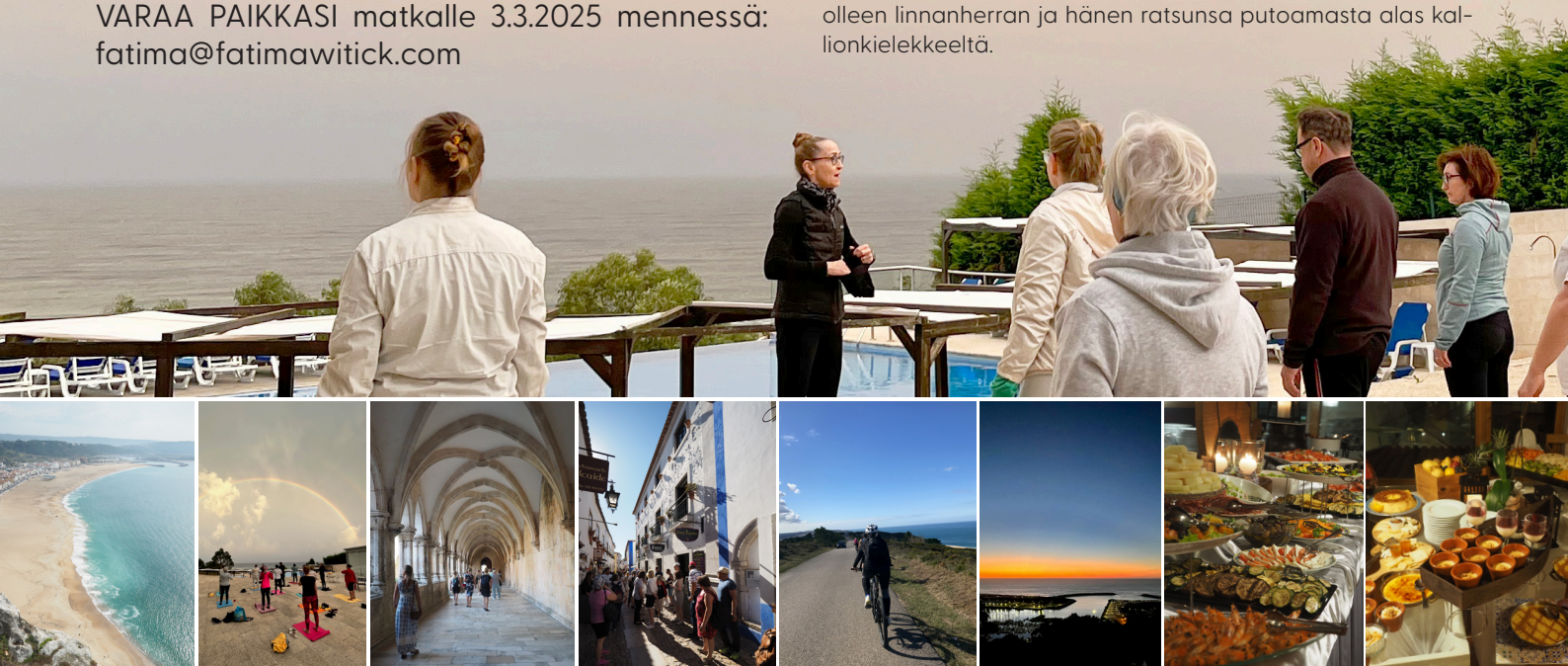
MATKAOHJELMA

1: lauantai 5.4. – saavumme portugaliiin

- 12.50 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsinki-Vantaan lentoasemalta.
- 15.40 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle, jossa paikallisoppaamme Mika Palo ottaa ryhmän vastaan.
- 16.30 Kuljetus tilausbussilla Lissabonin lentoasemalta Nazaréhen (117 km pohjoiseen A8-moottoritietä).
- 18.00 Saavumme Nazaréhen ja majoitumme Hotel Miramar Suliin****.
- 19.30 Yhteinen tervetuliaisillallinen noutopöydästä hotellin näköalavintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.

2: sunnuntai 6.4. – treenaamme ja tutustumme nazaréhen

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiaisen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.45 Opastettu kävelykierros (alle 1 km) "Tutustu Nazaréhen", alussa pakettiautokuljetus hotellilta alakaupunginosaan Praiaan. Kierroksen lopussa nousemme "mäkiratikalla" (Ascensor da Nazaré) sata metriä korkeammalla sijaitsevalle Sítion kallioniemelle, jossa sijaitsee oma kaupunginosa, 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 kallonkielekkeeltä.



- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan Sítion kallioniemellä. Vapaata aikaa vaikkapa omatoimiseen vierailuun niemen kärjessä olevalle linnakkeelle. Sieltä voi ihailla Nazarén maailmankuulun pohjoisrannan Praia do Norden erikoisia aaltoja, jotka saattavat toisinaan olla jopa 20-30 metriä korkeita. Maailman korkein, yli 26-metrinen aalto on surfattu juuri täällä.
- 16.00 Kuljetus hotellin pakettiautolla Sítion kallioniemeltä takaisin hotelliin.
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen hotellissa.

3: maanantai 7.4. – treeniä ja vapaata

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa. Yöpyminen hotellissa.

4: tiistai 8.4. – treeniä ja käynti merivesikylpylässä

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 11.00- Rentouttava käynti Nazarénlahden rannalla sijaitsevassa Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä (kylvemme tunnin ajan lämmitetyssä mineraalirikkaassa merivesialtaassa, jossa on yli 30 veden liikettä, mm. erilaisia poreiluja, hierovia suihkuja ja vastavirtakäytävä). Edestakaiset kuljetukset järjestetään hotellin ja kylpylän välille.
- Vapaata aikaa, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa. Yöpyminen Nazarén hotellissa.

5: keskiviikko 9.4. – treeniä ja retki keskiaikaiseen kylään

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 11.00 Lähdemme tilausbussilla lumoavalle ”aikamatkalle” Óbidosin muurin ympäröimään keskiaikaiseen kylään, joka sijaitsee noin puolen tunnin ajomatkan päässä Nazarésta etelään. Vapaata aikaa kierrellä Óbidosin kuvauksellisilla kujilla, aukioilla ja lukuisissa myymälöissä, joista saattaa löytää hyviä tuliaisia.
- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.
- 16.00 Paluukuljetus Óbidosista Nazaréhen.
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa. Yöpyminen Nazarén hotellissa.

6: torstai 10.4. – treeniä ja vapaata, mahdollisuus pyöräretkeen

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.
- Mahdollisuus osallistua lisämaksusta Kari Koskisen vetämälle pyöräretkelle (lisätiedot ja ilmoittautumiset: kari@fatimawitick.com)
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa. Yöpyminen hotellissa.

7: perjantai 11.4. – treeniä, vapaata ja fadomusiikkia

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.
- 17.30 Iltatreeni hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen herkkuillallinen noutopöydästä hotellin näköalaravintolassa. Illallisen loppupuolella saamme nauttia tunteikkaasta perinteisestä fadomusiikkiesityksestä.
- Yöpyminen hotellissa.

8: lauantai 12.4. – aamutreeni ja paluumatka suomeen

- 07.30 Aamutreeni hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- Vapaata aikaa.
- 11.45 Lähdemme hotellista matkalaukkujen kanssa Pederneiran kaupunginosan näköalapaikalle.
- 12.00 Yhteinen jäähvyäislounas Miramar Hotel & Spa'n näköalaravintolassa.
- 13.00 Bussikuljetus Nazarésta Lissabonin lentoasemalle.
- 14.30 Saavumme Lissabonin lentoasemalle lähtöselvitykseen.
- 16.30 Finnairin suora reittilento AY1740 Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta.
- 23.10. Lento saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.

HINTA yllä kuvatulle matkalle treeneineen ja retkeilyineen, 7 yön majoituksella jaetussa 2 hengen hotellihuoneessa (aamiaisten kera), sisältäen Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, bussikuljetukset Portugalissa, puolihoiton viineineen sekä suomalaisen paikallisoppaan palvelut: 1739,00 €/hlö. – Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 411,00 €.

VARAUKSET, MAKSUAIKATAULU JA PERUUTUSEHDOT:

Ilmoittautumiset matkalle viimeistään 3.3.2025 sähköpostitse Fatima Witickille (fatima@fatimawitick.com).

MAKSUEHDOT: Varausmaksu 447,00 € maksetaan kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta (mutta viimeistään 4.3.2025) pankkisiirtona matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin sähköpostitse lähettämää laskua vastaan, laskun yhteydessä ilmoitettavalle pankkitilille (tai vaihtoehtoisesti luottokortilla). Loppuosa matkan hinnasta maksetaan erillistä laskua vastaan 4.3.2025 mennessä.

PERUUTUSEHDOT: 2.1.2025 mennessä peruutettaessa matkatoimisto palauttaa kaiken maksetun asiakkaalle. Peruutettaessa aikavälillä 3.1. – 4.3.2025 matkatoimisto pidättää varausmaksun 447,00 €/hlö. Alkaen 5.3.2025 peruutettaessa matkatoimisto ei palauta asiakkaalle mitään maksetusta summasta.

HUOM. Matkanjärjestäjä varaa itselleen oikeuden vaihtaa matkakohtajelmassa mainitun hotellin toiseen vastaavan tasoiseen hotelliin matkanjärjestäjältä 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). Merkki SUBLU Tour Portugal kuuluu yritykselle Mareasias 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 yms. sähköpostilla osoitteeseen mika.palo@subloutour.com

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

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa MUKAAN LATAUTUMAAN PORTUGALIN HURMAAVAN HUHTIKUUN POSITIIVISELLA KEVÄTENERGIALLA!

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

Fatima Witick (varaukset ja tiedustelut treeneistä) fatima@fatimawitick.com www.fatimawitick.com

Kari Koskinen (kyselyt lisämaksullisista pyöräretkistä) kari@fatimawitick.com

Mika Palo (kyselyt lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta yms.) - mika.palo@subloutour.com, 040 5036753