



Abramssons Buss



Tervis Hälsospa

i Pärnu med Tallinn



Nu ska vi unna oss en riktig hälsoresa. Hälsospa Tervis i Pärnu. Detta är en resa för alla som önskar en avslappnad semester, eller kanske förbättra sin hälsa. Tervis hälsospa har erbjudit professionella kurbehandlingar i över 40 år och är Estlands största 3-stjärniga hälsospa och hotell. Tervis ligger vid Pärnuflodens mynning, vid den kilometerlånga sandstranden. Men för att få en riktig helhet kommer vi även att erbjuda en lokalguidning och lite tid i Tallinn innan vi åker hem.

Dag 1 Avresa Hemorten – Stockholm

Tidig avfärd från hemorten – se tidtabell, vi startar i Umeå och följer E4:an ner. Vår reseledare roar oss på vägen ner till Stockholm och Värtehamnen. Vi stannar för **bussfika** och lunch (ingår ej) stopp. Väl framme vid Värtehamnen kliver vi ombord Tallinksiljas båt som tar oss till Tallinn. Båten avgår kl 17:30. Nu är det fritid för middag. Ni som köpt till matpaketet tar er till Buffématsalen för middag. Sen är det bara att koppla av och njuta resan över, med bra musik och goda drycker.

Dag 2 Tallinn- Pärnu(13 mil)

Efter en god natt sömn får ni passa på att äta lite frukost. Ni som köpt matpaketet beger er till Buffématsalen. Kl 10:45(Lokaltid) anländer vi Tallinn. Nu kliver vi av båten och beger oss till bussen. Nu tar vi riktning mot Pärnu. Vår reseledare roar oss på vägen och ger lite tips på extra utflykter ni kan köpa till under resans gång. Väl framme på hotellet äter vi lunch och får en

Avresa: 9 dgr
13/4 & 20/9

Pris fr Umeå: 9995 :-

Pris fr Övik: 9845:-

Inkluderat i priset:

Bussresan
Bussfika
Reseledare
del i 2-bäddshytt insides,
Del i dubbelrum
Badrock
Lunch och middag dag 2
Frukost, lunch och middag dag 3-7
Frukost dag 8
Läkarbesök på hotellet
3 behandlingar per dag enligt
plan med läkaren.
Lokalguide i Tallinn
Stadsrundtur i Tallinn
Stadsrundtur i Pärnu
Trivselkväll

Tillägg:

Enkelhytt-/rum **3320:-**
Middagsbuffe dag 1 **486:-**
Sjöfrukost dag 2 **232:-**
Middagsbuffe dag 8 **486:-**
Sjöfrukost dag 9 **232:-**

Avbokningsvillkor:

Fri avbokning fram till 1 månad innan avresa.

Tidtabell:

Umeå **CENTRAL** Station kl 05.30
Nordmaling Circle K. kl 06:15
Ö-viks Hägglunds Arena kl. 07:10
Härnösand Station 08:30
Sundsvall OKQ8 kl.09:35
Glada Hudik Circle K kl.10:35
Söderhamn station hpl Y kl: 11:15
Gävle bro Södergående kl. 12:50

*Vi reserverar oss för eventuella
programändringar eller stora
valutaändringar och bränsletillägg.*

rundtur och information om anläggningen. Vi passar även på att få träffa läkare för att lägga upp besökets behandlingsplan.

Dag 3 - 7 Pärnu Tervis Spa

Dagarna i Pärnu på spa är nu inplanerade med behandlingar och mat.

Totalt får ni boka upp 15 behandlingar efter läkarens rekommendationer. (OBS! ingen behandling på avresedagen från hotellet.) Följande behandlingar finns att få från läkarens rekommendationer klassisk massage 23 min ört-pärlebad, duschmassage under vatten, hälsodusch,

vattensängsmassage, virvelbad för fötter, paraffin-ozokeritbehandling, gyttjeterapi, gyttjebad för fötter, olika möjligheter för elektroterapi, stretchterapi, kryoterapi, ultraljudsterapi, magnetterapi, inhalering, saltkammare, ljusterapi, majsenamassage för händer, paraffinmask för händer, kallparaffin, kroppssammansättningsanalysenergigivande gruppträning, vattengymnastik eller sjukgymnastik i salen, cirkelträning i vår styrketräningssalnjöjen på SPA- och bastucentret



Mattider under besöket på Spa i Buffé-restaurant

Frukost 07.30 – 10.30

Lunch 12.30 – 15.00

Middag 17.00 – 19.00

*om ni önskar kan man köpa till a la carté mot ett tillägg. Detta bokas på plats i lobbybaren.

Dag 8 Pärnu - Tallinn

Idag äter vi **frukost** sen packar vi in oss i bussen för att ta oss in till Tallinn. Nu får vi en guidad tur med **lokalguide runt Tallinn** för att sedan ta en promenad i gamla stan. Sen får ni fri tid för att handla och tittar er runt lite i Tallinn och äta lunch. Vi möter upp vår chaufför och tar oss till båten. Väl ombord på båten är det fri tid för mat och nöjen. Ni som köpt till matpaketet (tillägg) beger er upp till Buffématsalen för middag. Båten avgår från Tallinn kl 18:00

Dag 9 Stockholm - Hemorten (67 mil)

Mätta och belåtna efter den härliga frukostbuffén. Ni som köpt matpaketet beger er till Buffématsalen. Lämnar vi färjan och går istället ombord på bussen för den sista avslutande etappen hem till Norrland. Stopp för middag (ingår ej) innan vi skiljs åt för denna gång.

Tillsammans skapar vi minnen för livet!