

MARJIS VIKTORSIN 60+ LEMPEÄN LIIKUNNAN HYVINVOINTIMATKA PROVENCEEN 10.-15.5.2022

Marjis Viktorsin ainutlaatuinen Lempeän Liikunnan 60+ ohjelma takaa kokonaisvaltaisen hyvän olon tällä elämyksellisellä hyvinvointiviikolla. Aamuisin kehoa herätellään kevyellä aamuliikunnalla ja päivän aikana teemallisia liikuntaretkiä päättyen rentoutumiseen.

Lempeä liikunta tarkoittaa tällä matkalla:

- Kiireetöntä, miellyttävää ryhmäliikuntaa, vesivoimistelua, perusvoimistelua, venyttelyjä, tanssia, luontoliikuntaa, rentoutusta
- Tavoitteena on huoltaa kehoa ja mieltä monipuolisesti
- Liikuntahetket harjoittavat tasapainoa, ryhtiä, hengitystä, niveliä ja lihasvoimaa
- Ryhmän pieni koko mahdollistaa turvallisen ja yksilöllisen ohjauksen
- Ohjelma toteutetaan rauhallisessa ilmapiirissä, liikunnasta nauttien sekä paljolti ulkona

Provencen ja Rivieran maisemat rantaviivoineen, luonnonpuistoineen ja viinipeltoineen tarjoavat kauniit puitteet luontoliikunnalle!



Matkan hinta: 1750 € / hlö, majoituksella kahden hengen huoneessa.
Yhden hengen huoneen lisämaksu 470 €. Palvelumaksu 12 € / hlö.

Maksu- ja peruutusehdot: Alkumaksu 350 € + palvelumaksu 12 € kun matka vahvistuu (min. 16 hlöä). Loput eräpäivällä 1.4.2022. Matkan voi perua kuluitta ennen alkumaksun maksamista. Maksettuja suorituksia ei palauteta. Maksu tilille, emme ota vastaan luottokorttimaksuja.

Lisätietoja ja varaukset: Marjis Viktors, marjis@gertime.fi, 045-2628330, www.gertime.fi
Matkatoimisto Pamplemousse Oy / Heidi Kilpiä
puh 09-4551121, matkat@pamplemousse.fi, www.pamplemousse.fi

Matkan hinta sisältää:

- Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Nizza – Helsinki
- Ohjelman mukaiset bussikuljetukset, kuljettajan palvelut
- Majoituksen lomakeskuksessa**** 2hh/1hh, puolihoiton
- Kouluttajan palvelut, liikunta- ja hyvinvointiohjelman
- Suomalaisen oppaan matkalla mukana mainittuina päivinä
- Retkipäivien ohjelman ja sisäänpääsyt (vierailut, maistelut, opastukset)
- Provencen kartan ja matkainfon postissa ennen matkaa

MARJIS VIKTORS on fysioterapeutti, ikääntyvien kuntoutuksen ja vanhustyön asiantuntija, Green Care -ohjaaja sekä Arctic Nutrition -terveystuotteiden edustaja. Hänellä on pitkä kokemus esimiestyöstä terveydenhuollossa, vanhustyössä sekä projekteissa. Nykyisin Marjis ohjaa mm. soveltavan liikunnan ikääntyvien ryhmiä ja toimii luennoitsijana sekä Ikäinstituutin kouluttajana. Soveltava liikunta huomioi pitkäaikaissairaudet, toimintakyvyn heikentymisen, ikääntymisen ja sitä sovelletaan kunkin toimintakykyä tulevaksi.

Lempeän Liikunnan hyvinvointimatkoja Marjis on toteuttanut Kroatiaan ja Portugaliin sekä Suomen saaristoon. Nyt lähdetään Etelä-Ranskaan.

PAMPLEMOUSSE OY on Ranskan matkoihin erikoistunut suomalainen matkanjärjestäjä ja toimii tässä matkassa vastuullisena matkanjärjestäjänä. Pamplemoussella on 15 vuoden kokemus räätälöityjen ja yksilöllisten matkojen suunnittelusta ja toteutuksesta. Pamplemoussella on AAA-luottoluokitus. Tämä matka on ryhmälle räätälöity reittilentoihin perustuva matkapaketti.

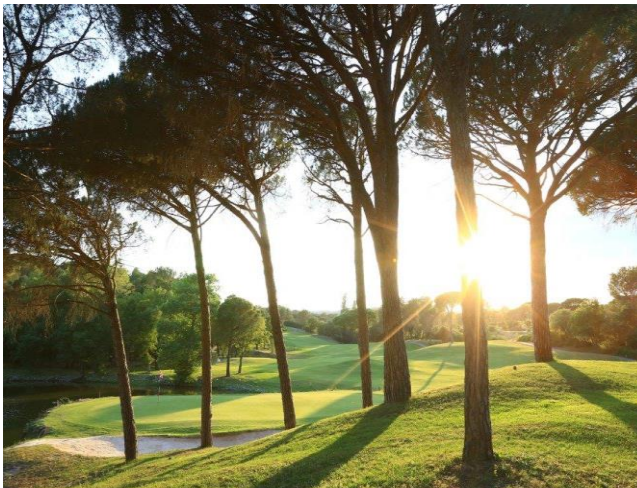


Lennot: Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Nizza – Helsinki sis. matkalaukkumaksut.
 10MAY Helsinki – Nizza 0815 – 1040 AY1601
 15MAY Nizza – Helsinki 2030 – 0045 AY1604

Majoitus: Les Domaines de Saint Endréol, Golf & Spa Resort ****
 4300, route de Bagnols en Forêt, 83920 La Motte, +33 (0)4 94 51 89 80

Saint Endréolin lomakeskus sijaitsee noin tunnin ajomatkan päässä Nizzasta. Resortissa on spa, kuntosali, ravintolapalvelut, patikointireittejä, 18-reikäinen golf-kenttä. Täällä ulkoilet, harrastat ja nautit provencelaisen keittiön herkuista!

Majoitus resortin hotellipuolella. Huoneissa parveke, kph, wc, keittiönurkkaus. TV, puhelin, hiustenkuivaaja, tallelokero, Wifi.



Hinta sisältää buffet-aamiaiset, illalliset (3 ruokalajia ruokajuomineen), paikalliset turistiverot, lakanat ja pyyhkeet, päivittäisen siivouksen, pääsyn ulkouima-altaalle ja spa-osastolle sen aukioloaikoina.



Alustava matkaohjelma (muutokset mahdollisia):

Tiistai 10.5.2022: Saapuminen

0815 – 1040 Finnairin reittilento Helsinki – Nizza.
Bussi ja suomalainen opas vastassa lentokentällä. Opas mukana tämän päivän.
Aamupäivä Ajetaan rantareittiä Antibesiin, missä **ruokahalua kasvattava kävely rantatiellä** ennen istahdusta lounaalle. Lounas omakustanteinen.
Iltapäivä Saapuminen Saint Andreoliin, majoittuminen huoneisiin.
noin klo 18 **Tervetulolasillinen, esittäytyminen ja matkan ohjelman läpikäyntiä.**
klo 19.00 Illallinen hotellin ravintolassa.

Keskiviikko 11.5.2022: Tutustumista resortin aktiviteetteihin

Aamu **Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.**
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä **Kävelykierros resortin patikointireiteillä. Venyttelyitä.**
Lounas Omakustanteinen paikan päällä.
Iltapäivä Lyhyt tietoisuus ja liikuntateemoihin liittyvää informaatiota.
Alkuilta **Teemallinen liikuntahetki.**
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.

Torstai 12.5.2022: Retkipäivä rannalle ja viinitilalle

Aamu **Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.**
Buffet-aamiainen hotellilla.
Retki **Opastettu retkipäivä** noin klo 10–18 bussilla rannalle ja viinitilalle.
Aamupäivällä suunnataan Saint Raphaelin rantakaupunkiin, missä opastettu kierros, omatoimista aikaa kulkea rannalla, lounastaa, tehdä ostoksia.
Iltapäivällä paluumatkalla hotellille vierailaan paikallisella viinitilalla, missä

opastettu kierros ja tilan viinien maistelua. Tilan roséviini on valittu Ranskan parhaaksi monena vuotena. Paikan päällä iso viinipuoti, missä myös muita paikallisia elintarvikkeita ja käsityötuotteita myynnissä.

Alkuilta **Ravintoilta;** tutustutaan ranskalaiseen keittiöön ja Välimeren keittiön ominaisuuksiin. Yhteistä keskustelua ennen illallista.
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.



Perjantai 13.5.2022: Tasapainoa ja kehonhallintaa

Aamu **Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.**
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä **Vetreytystä golfin parissa.** Tutustumista lajiin, swingeihin ja puttauksiin. Hyvää tasapaino- ja kehonhallintaharjoitusta. Mahdollisuus golfiin (lisämaksusta), hcp min. 36. Kerrothan matkavarauksen yhteydessä halukkuudestasi pelata.
Lounas Omakustanteinen paikan päällä.
Iltapäivä **Ohjattu liikuntahetki kuntosalilla.**
Alkuilta **Mielen hyvinvointi-ilta vauhdikkaan päivän päätteeksi;** voimaannuttavat luontovalokuvat ja musiikki, yhteistä keskustelua.
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.

Lauantai 14.5.2022: Vielä ehtii kuntoilla

Aamu Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupv/iltapv Vapaa-aikaa nauttia hotellin uima-altaalla tai tehdä kävelylenkkejä.
Lounas Omakustanteinen paikan päällä.
Alkuilta **Teemallinen liikuntahetki hotellilla.**
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.

Sunnuntai 15.5.2022: Estetiikkaa ja sitten paluumatkalle

Aamu **Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.**
Buffet-aamiainen hotellilla.

10.30 Huoneiden luovutus ja laukut bussiin.

Opastettu retki Grassen parfyymikylään. Grassessa vierailu Fragonardin parfymeriassa, missä näet, kuulet ja haistat miten orvokit, sitruunat tai jasmiini taipuvat parfyymeiksi, saippuoiksi ja moniksi tuoksuviksi hyvinvointituotteiksi. Mahdollisuus ostoksiin. Grassessa myös omatoimista aikaa lounastaa ja kierrellä pienillä kujilla ja piipahtaa vaikkapa suklaapuotiin.



18.00 Saapuminen Nizzan lentokentälle.
2030 – 0045 Finnairin reittilento Nizza – Helsinki.

