

MARJIS VIKTORSIN 60+ LEMPEÄN LIIKUNNAN HYVINVOINTIMATKA PROVENCEEN 19.-24.4.2020

Marjis Viktorsin ainutlaatuinen Lempeän Liikunnan 60+ ohjelma takaa kokonaisvaltaisen hyvän olon tällä elämyksellisellä hyvinvointiviikolla. Aamuisin kehoa herätellään kevyellä aamuliikunnalla ja päivän toinen teemallinen liikuntahetki nautiskellaan iltpäivisin päättyen rentoutumiseen.

Lempeä liikunta tarkoittaa tällä matkalla kiireetöntä, miellyttävää ryhmäliikuntaa, vesivoimistelua, perusvoimistelua, venyttelyä, 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 on nivelistävällinen, toteutetaan rauhallisessa ilmapiirissä, liikunnasta nauttien sekä paljolti ulkona.

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



MARJIS VIKTORS on fysioterapeutti, ikääntyvien kuntoutuksen ja vanhustyön asiantuntija sekä Green Care -ohjaaja. 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 50+ Marjis on toteuttanut Kroatiaan ja Portugaliin ja 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.
 19APR Helsinki – Nizza 1710 – 1935 AY1603
 24APR Nizza – Helsinki 1120 – 1535 AY1602

Majoitus: Hostellerie de l'Abbaye***, <https://www.hotel-thoronet.com/en/>
 57 rue Claudius Camail, 83340 Le Thoronet, tél. +33 (0)4 94 73 88 81

Mukava hotelli sisä-Provencessa viini- ja oliiviviljelmien keskellä Le Thoronet'n kylässä. Lähellä Lorguesin alueen viinitilat ja pienet gourmet-kylät. Thoronet'n kylässä vanha ja ehdottomasti vierailun arvoinen luostari.

Hotelli täysin kunnostettu 2013–2014. Yhteensä 23 huonetta, kaikissa satelliitti-TV, ilmastointi, ilmainen Wifi, puhelin, hiustenkuivaaja. Hotellilla oma ravintola, terassi ja ulkouima-allas. Mahdollisuus vuokrata polkupyörä.



Matkan hinta: 1375 € / hlö, majoituksella kahden hengen huoneessa.
 Yhden hengen huoneen lisämaksu 265 €. Palvelumaksu 12 € / hlö.
 Grassen ja Cannesin lisäretki 125 € / hlö, min 10 osallistujaa.

Maksu- ja peruutusehdot: Alkumaksu 350 € + palvelumaksu 12 € kun matka vahvistuu
 (min. 16 hlöä). Loput eräpäivällä 10.3.2020. Matkan voi perua kuluitta ennen alkumaksun maksamista. Maksettuja suorituksia ei palauteta. Ei luottokorttimaksuja.

Lisätietoja ja varaukset: Marjis Viktors, marjis@gertime.fi, 045-2628330, www.gertime.fi

Matkatoimisto Pamplemousse Oy / Heidi Kilpiä
 puh 09-4551121, www.pamplemousse.fi

Matkan hinta sisältää:

- Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Nizza – Helsinki,
- Ohjelman mukaiset bussikuljetukset, kuljettajan palvelut
- Majoituksen hotellissa*** 2hh/1hh, 5 yötä aamiaisilla
- Yhden yhteisen ruokailun per päivä (lounas tai illallinen), paitsi paluupäivänä, lisäksi piknik-lounaan Verdonin luonnonpuistossa
- Kouluttajan palvelut, liikuntaohjelman
- Retkipäivän viinitilavierailun ja maistelut, opastukset ohjelman mukaan
- Provencon kartta ja matkainfo postissa ennen matkaa

Alustava matkaohjelma (muutokset mahdollisia):

Sunnuntai 19.4.2020: Saapuminen

1710 - 1935 Finnairin reittilento Helsinki – Nizza.
Bussi vastassa lentokentällä. Ajetaan suoraan hotellille, matkaa hieman reilu tunti.
noin klo 21 Majoittuminen huoneisiin ja kevyt illallinen hotellin ravintolassa.
Esittäytyminen ja matkan ohjelman läpikäyntiä.

Maanantai 20.4.2020:

Aamu Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä Kävelykierros kylässä ja lähialueella.
Lounas Mahdollisuus omatoimiseen lounaaseen Le Thoronet'n kylässä/hotellilla.
Iltapäivä Lyhyt tietoisuus ja liikuntateemoihin liittyvää informaatiota.
Alkuilta Teemallinen liikuntahetki.
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.

Tiistai 21.4.2020: Retkipäivä rannalle ja viinitilalle

Aamu Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
Buffet-aamiainen hotellilla.
Retki Retkipäivä noin klo 10-17 bussilla 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 rosé-viini on valittu Ranskan parhaaksi monena vuotena. Halukkaille ranskalaiseen tapaan petankkikisa!
Alkuilta Ravintoilta; tutustutaan ranskalaiseen keittiöön ja Välimeren keittiön ominaisuuksiin. Maisteluita ja yhteistä keskustelua.
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.



Keskiviikko 22.4.2020: Verdonin luonnonpuisto, kanjoni ja upeat maisemat

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Retkipäivä	Koko päivän retkipäivä Verdonin luonnonpuistoon. Menomatalla käydään myös kylän omassa nähtävyydessä, Le Thoronet'n luostarissa l'Abbaye du Thoronet. Verdonissa kävelyä ja kevyttä liikuntaa upeissa maisemissa. Yhteinen piknik-tyyppinen lounas päivän aikana.
Alkuilta	Mielen hyvinvointi-ilta; voimaannuttavat luontovalokuvat ja musiikki, yhteistä keskustelua.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.

Torstai 23.4.2020: Vapaapäivä ja mahdollisuus lisäretkeen

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Vapaapäivä	Vapaa-aikaa hotellilla ja kylässä. TAI
Lisäretki:	Opastettu retki noin klo 10-17 Grassen parfyymikylään ja Cannesiin. Grassessa vierailu Fragonardin parfymeriassa, missä näet, kuulet ja haistat miten orvokit, sitruunat tai jasmiini taipuvat parfyymeiksi, saippuoiksi ja moniksi tuoksuviksi hyvinvointituotteiksi. Mahdollisuus ostoksiin. Yhteinen lounas Grassessa. Paluumatkalla piipahdetaan Cannesin rantakadulla, missä voi aistia toukokuussa alkavien filmifestivaalien loistokkuutta. Hetki vapaa-aikaa vaikkapa lasilliseen rantakahvilassa.
Alkuilta	Teemallinen liikuntahetki hotellilla.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.



Perjantai 24.4.2020: Paluumatkalle

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
klo 8.30	Huoneiden luovutus ja laukut bussiin. Ajetaan Nizzan lentokentälle.
1120 – 1535	Finnairin reittilento Nizza – Helsinki (AY1604).