

MARJIS VIKTORSIN 55+ LEMPEÄN LIIKUNNAN HYVINVOINTIMATKA PROVENCEEN 23.-30.4.2023

Ainutlaatuinen ohjelma takaa sinulle 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!



Lennot: Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Nizza – Helsinki sis. matkalaukkumaksut.
 23APR Helsinki – Nizza 1710 - 1935 AY1603
 30APR 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
<https://www.st-endreol.com/en/>

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

Majoitus resortin hotellissa. Huoneissa parveke, kph, wc, keittiönurkkaus. TV, puhelin, hiustenkuivaaja, tallelokero, Wifi. Hinta sisältää buffet-aamiaiset, illalliset (3 ruokalajia ruokajuomineen), paikalliset turistiverot, pääsyn ulkouima-altaalle, pääsyn spa-osastolle (2h/pv).



Matkan hinta: 2195 € / hlö, majoituksella kahden hengen huoneessa.
Yhden hengen huoneen lisämaksu 590 €. Palvelumaksu 14 € / hlö.

Maksu- ja peruutusehdot: Alkumaksu 500 € + palvelumaksu 14 €, kun matka vahvistuu (min. 16 hlöä). Loput eräpäivällä 13.3.2022. 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

Ilmoittauduthan viimeistään 15.1.2023!

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.





Alustava matkaohjelma (muutokset mahdollisia):

Sunnuntai 23.4.2023: Saapuminen

1710 – 1935 Finnairin reittilento Helsinki – Nizza.
Bussi ja suomalainen opas vastassa lentokentällä.
n. klo 21.00 Saapuminen Saint Andreoliin, majoittuminen huoneisiin.
Tervetulolasillinen ja illallinen hotellin ravintolassa.
Illallisen lomassa esittäytyminen ja matkan ohjelman läpikäyntiä.

Maanantai 24.4.2023: Tutustumista resortin aktiviteetteihin

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

Tiistai 25.4.2023: Aquagym ja viinitilaretki

Aamu **Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.**
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä Aamun/aamupäivän aikana **vesijumppaa** (aika tarkentuu myöhemmin) ja **rentoutumista spassa.**
Lounas Omakustanteinen lounas paikan päällä.
Iltapäivä **Opastettu iltapäivä** noin klo 15–18 bussilla viinitilalle. Paikallisella viinitilalla 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.



Keskiviikko 26.4.2023: Tasapainoa ja kehonhallintaa

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä	Vetreytystä golfin parissa tai merkityn reitin kävely. Tutustumista golfiin, swingeihin ja puttauksiin. Yläkropan venyttelyjä golfmailojen kanssa. Hyvää tasapaino- ja kehonhallintaharjoitusta. Mahdollisuus golf-kierrokseen (lisämaksusta), hcp min. 36. Kerrothan matkavarauksen yhteydessä halukkuudestasi pelata. Vaihtoehtoisesti voit kiertää alueella merkityn kävelyreitit.
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.

Torstai 27.4.2023: Palautumispäivä hotellilla

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

Perjantai 28.4.2023: Kehonhuoltoa

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupv/iltapv	Kehon huoltoa kuntosalilla.
Lounas	Omakustanteinen paikan päällä.
Alkuilta	Tanssahtelua suomi-popin kera.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.

Lauantai 29.4.2023: Estetiikkaa

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

klo 10-18 **Suomeksi 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.



Ilta Ilallinen hotellin ravintolassa.

Sunnuntai 30.4.2023: Rannalle vielä ja sitten kotiin

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

11.00 Huoneiden luovutus ja laukut bussiin. Lähtö suomalaisen oppaan kanssa paluumatkalle.

klo 12-17 **Ajetaan Cannesin filmifestivaalikatua ja rantaa kohti Antibesia.**
Tutustumista Antibesin hurmaavaan vanhaan kaupunkiin ja satamaan. Lounaaksi löytyy paikallisia herkkuja. Käynti Picasso-museossa Antibesissa.

18.00 Saapuminen Nizzan lentokentälle.

2030 – 0045 Finnairin reittilento Nizza – Helsinki.





Matka sisältää:

- Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Nizza – Helsinki
- Ohjelman mukaiset bussikuljetukset, kuljettajan palvelut
- Majoituksen lomakeskuksessa**** 2hh/1hh
- Buffet-aamiaiset
- 3 ruokalajin illalliset ruokajuomineen (sis viinin)
- Paikalliset turistiverot
- 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

TERVETULOA MUKAAN!