

Naisten sporttiviikonloppu Vihulassa

23.-25.4.2010

Tervetuloa viettämään sporttista viikonloppua Tallinasta n. tunnin ajomatkan päässä sijaitsevaan Vihulan kartanoon. Hurmaava kartanoalue muodostuu kahdesta päärakennuksesta ja kaikkiaan 25 muusta rakennuksesta, joista vanhimmat ovat 1500-luvulta. Täysin uudistetuissa, tasokkaissa ja tyylikkäässä huoneissa on säilytetty vanhan ajan charmi, modernit vaatimukset huomioon ottaen. Kartanoa ympäröi ainutlaatuinen luonnonsuojelualue upeine ulkoilumahdollisuuksineen .

Tarkoituksena on kerätä yhteen bussilastillinen sporttisia tai muuten vain iloisia naisia ja nauttia ohjatusta liikunnasta, kauniista luonnosta, rauhasta ja hyvästä seurasta. Urheilla voi omaan tahtiin tai ottaa osaa ohjattuun liikuntaan. Kartanossa on kuntosali, ja polkupyöriä sekä kävelysauvoja vuokrataan erittäin edulliseen hintaan. Lisäksi lähellä on ratsastustallit, jossa ratsastustunti maastossa maksaa 13 euroa. Lauantai-iltana meille lämmitetään tunnelmallinen sauna sekä ulkopaljut. Halukkaat voivat hemmoitella itseään viikonpun aikana myös kauneushoidoilla kartanossa sijaitsevassa eco-spa:ssa. Kotimatalla jää sopivasti aikaa ostosten tekoon Tallinassa.

Sporttiviikonlopun hinta on **265 euroa** ja se sisältää matkat, majoituksen kahden hengen huoneissa, ruoat kartanossa sekä ohjatun liikunnan ja lauantai-illan saunan. Lähde mukaan yksin tai kerää mukaan kaveriporukka!

Sitovat ilmoittautumiset 15.3. mennessä: liisa.idanpaan-heikkila@kolumbus.fi tai tiina@abelita.fi

Lisätietoja puh. 0400 494 522/Liisa tai 040 705 2212 /Tiina Lehtovaara

Vihula Manor Country Club ****
Vihula vald, EE-45402 Vihula küla,
Lääne Virumaa, Estonia
Tel:+372 32 64100
Fax: +372 32 64111
<http://www.vihulamanor.com/>



Matkan toteutuminen edellyttää 30 hengen osallistumista.



Alustava ohjelma:

Perjantai 23.4.

Klo 14.30

Klo 16.30

Klo 17.45

Klo 18.30 -19.30

Klo 20-21.30

Lähtö Helsingistä kohti Tallinnaa

Saapuminen Tallinnan ja siirtyminen satamassa odottavaan bussiin

Saapuminen Vihulan kartanoon, majoittuminen

Ohjattua liikuntaa halukkaille

Illallinen



Lauantai 24.4.

Klo 8-10

Klo 9-16

Klo 12-13

Klo 16.30-19.30

Klo 19.30-21.30

Aamiainen

Ohjattua liikuntaa halukkaille

Lounas

Sauna ja ulkopaljut lämpimänä ja pientä välipalaa

Illallinen

Sunnuntai 25.4.

Klo 8-10

Klo 10-11

Klo 12

n. Klo 13

Klo 17.30

Klo 19.30

Aamiainen

Ohjattua liikuntaa halukkaille

Huoneiden luovutus, bussi kohti Tallinnaa

Saapuminen Tallinnaan

Laiva lähtee kohti Helsinkiä

Saapuminen Helsinkiin

Ohjattu liikunta sisältää erilaisia jumppia / joogaa, sauvakävelyä, lenkkeilyä, kuntopiiriä tms. osallitujien toiveita mukaellen.

Ohjelma tarkentuu vielä lajien ja aikatauluken osalta.

Matkajärjestelyistä vastaa Vironmatkojen expertti Abelita Oy, www.abelita.fi

