



HYVÄN MIELEN LIIKUNTALOMA DOURO-JOEN VIINIALUEELLA POHJOIS- PORTUGALISSA 1.-7.10.2025

Päivää	Yötä	Minimi/hlöä
7	6	15

TERVETULOA mukaan liikunnanohjaaja **Pia Kurkelan** kokeneesti ohjaamalle ja 26 vuotta Portugalissa asuneen **Mika Palon** opastamalle monipuoliselle liikunta-, kulttuuri- ja viininkorjuulomalle Portugaliin! Sinua kutsuvat Douro-joen laakson lumoavat maisemat rinteille pengerrettyine viinitarhoineen. Tämä portviinin kotiseutu muodostaa satumaisen kauniin UNESCO:n maailmanperintökohteen.

Syksyä piristävään ohjelmaan sisältyy ohjatun liikuntaohjelman lisäksi osallistuminen viininkorjuuseen vuosisatoja vanhalla sukutilalla, yli sadan kilometrin laivaristeily Douro-jokea alavirtaan, tutustuminen ihastuttavaan Porton kaupunkiin Douro-joen suulla ja pääkaupunkiin Lissaboniin sekä rautaisannos Portugalin historiaa ja kulttuuria – herkullista gastronomiaa ja tasokkaita viinejä unohtamatta!

Lennämme Finnairin suorilla reittilennoilla Helsingistä Lissaboniin ja takaisin. Majoitumme kolmessa hotellissa: 2 yötä (yksi matkan

alussa ja toinen lopussa) hienon merellisen välitappimme Nazarén **Miramar Hotel & Spa'ssa******, 3 yötä Douron viinialueella Vila Realin **Hotel Mira Corgossa****** sekä yksi yö Portossa **Hotel HF Tuela Portossa*****. Matkan hintaan (1969,00 €/hlö majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa, lisämaksu yhden hengen huoneesta: 388,00 €) kuuluu lentojen (HUOM. iso matkalaukku ruumaan ilman lisämaksua), 6 yön hotellimajoituksen (sisältää aamiaiset), kuljetusten, liikuntaohjelman, retkien, jokiristeilyn ja suomenkielisten opaspalvelujen lisäksi hyvä puolihoito viineineen.

VARAA PAIKKASI matkalle 28.8.2025 mennessä:
Pia Kurkela: pia.kurkela@vianovus.fi / puh. 0400 447553



PIA KURKELA on kokenut espoolainen liikunnanohjaaja ja personal trainer, joka keskittyy asiakkaittensa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Uutena liiketoimintana Pia on aloittanut hyvinvointimatkojen ja tapahtumien järjestämisen (www.luxuryhg.com).

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1: KESKIVIKKO 1.10.

- 12.50 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsinki-Vantaan

lentoasemalta. Matkanjohtaja Pia Kurkela on ryhmän mukana lennolla.

- 15.40 Lento saapuu **Lissabonin** lentoasemalle, jossa oppaamme **Mika Palo** ottaa ryhmän vastaan.
- 16.30 Kuljetus tilausbussilla Lissabonin lentoasemalta Nazaréhen (110 km pohjoiseen A8-moottoritietä, matka kestää n. 1h20min).
- 18.00 Saavumme **Nazaréhen**. Majoitumme ensimmäiseksi yöksi viihtyisään **Miramar Hotel & Spa**'han****. Hotellista avautuu upea merinäköala Atlantilte.
- 19.30 Yhteinen tervetuliaisillallinen viineineen hotellin näköalaravintolassa.



PÄIVÄ 2: TORSTAI 2.10.

- 08.00 Ohjattu aamuliikunta (hiit/pilates/vesijumppa) hotellin uima-allasalueella tai viereisellä näköalanurmikolla.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.30 Lähtö Nazarén hotellista, bussikuljetus Pohjois-Portugalin Vila Realiin alkaa.
- 13.30 Pysähdymme matkan varrella ihastuttavassa Amaranten pikkukaupungissa. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan, vapaata aikaa.
- 16.30 Jatkamme matkaa Amarantesta.

- 17.15 Saavumme **Vila Realiin**, majoittuminen **Hotel Mira Corgoon******, joka sijaitsee hyvin lähellä vanhaa kaupunginosaa ja kaupungin keskustatua.
- 18.00 Kehonhuolto hotellin näköalaterassilla.
- 20.00 Yhteinen illallinen viineineen hotellin ravintolassa.



PÄIVÄ 3: PERJANTAI 3.10.

- 07.30 Ohjattu aamuliikunta (hiit/pilates/vesijumppa) hotellin näköalaterassilla.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.30 Kuljetus Nossa Senhora dos Remédiosin 1700-luvun barokkityyliselle pyhiinvaelluskirkolle **Lamegon** kaupungin yllä sijaitsevalle kukkulalle.
- 11.30 Laskeudumme jalan 686 porrasta pyhiinvaelluskirkolta alas Lamegon viehättävään keskusta. Vapaata aikaa.
- 12.45 Yhteinen lounas viineineen ravintolassa Lamegossa.
- 15.00 Ajamme tilausbussilla Douro-joen vartta ylävirtaan maailman kauneimmaksi keuhuttua näköalareittiä.
- 16.00 Vierailemme **viinitilalla Douro-joen laaksossa**, portviinin maistajaiset.
- 17.15 Paluukuljetus Vila Realiin.
- 18.15 Saavumme hotelliimme Vila Realissa.
- 18.30 Kehonhuolto hotellin näköalaterassilla.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan.



PÄIVÄ 4: LAUANTAI 4.10.

- 07.30 Ohjattu aamuliikunta (hiit/pilates/vesijumppa) hotellin näköalaterassilla.
- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 10.30 Lähdemme **viininkorjuuseen** historialliselle viinitilalle **Celeirós**in kylään, osallistuen siellä omin käsin ja jaloin viininkorjuuseen ja rypäleiden poljentaan (mikäli mahdollista). Yhteinen perinteinen viinitilan työläisten viininkorjuulounas.
- 15.30 Paluukuljetus Vila Realiin. Vapaata aikaa.
- 17.30 Kehonhuolto hotellin näköalaterassilla.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan.



PÄIVÄ 5: SUNNUNTAI 5.10.

- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 08.30 Lähdemme Vila Realin hotellista. Kuljetus **Réguaan**, Douro-joen laiturille.
- n. 10.00 **Pitkä jokiristeily** upeaa Douro-jokea alavirtaan Réguaasta **Portoon**, yhteinen lounas viineineen jokilaivalla.
- n. 17.30 Kuljetus Porton jokilaiturista Douro-joen suulla Foz do Dourossa sijaitsevalle upealle Atlantin hiekkarannalle, jossa kehonhuolto merinäköalalla.
- 19.15 Kuljetus hiekkarannalta **Hotel HF Tuela Portoon*****, majoittuminen.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan.



PÄIVÄ 6: MAANANTAI 6.10.

- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 09.30 Lähdemme Porton hotellista. Kuljetus Porton ydinkeskustaan, jossa opastettu kävelykierros. Ylitämme Ponte Dom Luís I:n komean vanhan rautasillan alatasen Douro-joen etelärannalle, naapurikaupungin **Vila Nova de Gaian** puolelle.
- Vapaata aikaa Vila Nova de Gaian ranta-alueella, mahdollisuus vierailuun portviinikellareissa.
- 12.30 Yhteinen lounas viineineen ravintolassa Douro-joen rantamilla.
- 14.30 Kuljetus Vila Nova de Gaiasta Nazaréhen (210 km moottoritietä).
- 17.30 Saavumme Nazaréhen ja majoitumme **Miramar Hotel & Spa**'han****.
- 18.00 Kehonhuolto hotellin uima-allasalueella tai sen viereisellä näköalanurmikolla.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan.



PÄIVÄ 7: TIISTAI 7.10.

- Aamiainen hotellin monipuolisesta noutopöydästä.
- 09.30 Lähdemme pois Nazarén hotellista. Kuljetus Lissaboniin (110 km etelään A8-moottoritietä, matka kestää n. 1h20min).
- 11.00 **Lissabonin** opastettu kiertoajelu, sisältää muutaman sadan metrin jaloittelun Belémin monumentaalisessa kaupunginosassa Tejo-joen rannalla.
- 12.30 Yhteinen jäähyväislounas viineineen ravintolassa Lissabonin ydinkeskustassa.
- 14.00 Kuljetus Lissabonin lentoasemalle.
- 14.30 Saavumme Lissabonin lentoasemalle.
- 16.30 Finnairin suora reittilento AY1740 Helsinkiin

lähtee Lissabonin lentoasemalta.

- 23.15 Lento saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.



MATKAN HINTA lentoineen, Pia Kurkelan ohjaamine liikuntaohjelmiseen, kokeneen suomalaisen paikallisoppaan vetämine retkineen, kuljetuksineen, jokiristeilyineen, täysihoidolla ja 6 yön hotellimajoituksella aamiaisineen:

- jaetussa 2 hengen huoneessa: **1969,00 €/hlö**
- lisämaksu yhden hengen huoneesta: **388,00 €**

Em. hinnat perustuvat 15 hengen vähimmäismäärään osallistujia.

VARAUKSET, MAKSUAIKATAULU JA PERUUTUSEHDOT:

- **ILMOITTAUTUMISET** matkalle **28.8.2025 mennessä** Pia Kurkelalle: pia.kurkela@vianovus.fi / puh. 0400 447553

- **MAKSUEHDOT:** Varausmaksu 442,00€ maksetaan matkatoimiston sähköpostitse lähettämää laskua vastaan viikon kuluessa laskutuspäivästä (mutta viimeistään 28.8.2025). Loppuosa matkan hinnasta maksetaan erillistä laskua vastaan 28.8.2025 mennessä.

- **PERUUTUSEHDOT:** 28.8.2025 mennessä peruutettaessa matkatoimisto palauttaa kaiken siihen mennessä maksetun asiakkaalle. Alkaen 29.8.2025 peruutettaessa matkatoimisto ei enää palauta asiakkaalle mitään maksetusta summasta.

VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ: Vuodesta 2014 lähtien suomalaisia suomeksi palvellut matkatoimisto SUBLU TOUR PORTUGAL (www.sublutour.com/fi). Merkki SUBLU Tour Portugal kuuluu yritykselle Maresias e Pradarias, Lda., joka on rekisteröity Portugalin kansalliseen matkatoimistorekisteriin numerolla RNAVT 7220. Yhteyshenkilönä matkatoimistossa toimii Mika Palo. Mikalle voi laittaa kyselyitä lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta, Nazarésta yms. sähköpostilla osoitteeseen mika.palo@sublutour.com.

HUOM. Matkanjärjestäjä varaa itselleen oikeuden vaihtaa matkaohjelmassa mainitut hotellit muihin vastaavan tasoisin hotelleihin matkanjärjestäjästä riippumattomien odottamattomien syiden niin vaatiessa.

MATKAVAKUUTUS: Suosittelemme peruutusturvan sisältävän matkavakuutuksen hankkimista ja EU-sairaanhoitokortin mukaan ottamista (tämän erittäin hyödyllisen kortin myöntää Kela ja se on maksuton).

LÄMPIMÄSTITERVETULOAMUKAAN LIKKUMAAN, VIIHTYMÄÄN JA VIRKISTYMÄÄN PORTUGALIN YHÄ VARSIN KESÄISESSÄ ALKUSYKSYSSÄ!

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:



Pia Kurkela
(hyvinvointivalmentaja):
pia.kurkela@vianovus.fi
0400 447553



Mika Palo (kyselyt lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta, Nazarésta yms.):
mika.palo@sublutour.com
040 5036753