



BEHANDLINGAR SOM INGÅR I RESANS PRIS
2 behandlingar/hotellövernattning **Du kan skicka e-mail om dina behandlingar till oss före avresan**

BEHANDLINGAR PÅ SPA BEAUTY
Dessutom tillgång till simbassäng, bastu och gym.
Morgongymnastik ingår.

Spa Beauty

Månd.-lörd. 09.00 - 20.00, sönd. 09.00 - 17.00

ÖPPETTIDER

Hälsocenter dagligen 08.00 - 20.00
Fritidscenter dagligen 07.00 - 23.00

Tillvalsbehandlingar på Hälsocenter:

Hotell VIIMSI SPA

20090916 M

Är beläget på den natursköna halvön Viimsi nära Tallinn. Förutom de ordinarie hotelltjänsterna erbjuds Du en möjlighet att vila både aktivt och hälsosamt. Till Din förfogan finns hälso-, skönhets- och fritidscentrum.

Hotellet har en simanläggning med en 25 m lång bassäng med 6 banor. Där finns också barnbassäng och bubbelbad, finsk bastu samt ångbastu med eukalyptusarom. I bassängen finns det en anläggning för undervattenmassage och olika vattenfall. Det finns extra banor för mer seriös träning.



roddmaskin samt en hjälpsam tränare.

Idrottssalen

AQUA är på 114 kvm och ligger på andra våningen. Där kan man träna aero-bics, shaping, yoga osv. För dem som önskar finns det även möjlighet att spela bordtennis. Gymet är utrustat med stereoanläggning. För att skona ben och muskler är gymets trägolv sviktande.



Hotellets gym har en mycket bra utrustning för styrketräning samt ett stort urval av kardioanläggningar. Förutom den nödvändiga utrustningen har man även tillgång till veloergometer, löparbana, stepper och

BehANdLiNgAr

Viimsi SPA
i TALLINN



Thalasso Bastu



Marjavaara Resor
KRYSSNINGSSPECIALISTEN
GÄVLE

Privatresor 026-10 53 60 Grupp- & konf. 026-10 53 70
Kyrkogatan 30 803 11 GÄVLE

Två behandlingar ingår/hotellövernattning

Behandlingar som ingår i hälsopaket:

| | Tid | Eur |
|--|---------|------|
| Ört-pårebad | 15 min | 10 € |
| Undervattenmassage (manuellt) | 15 min | 12 € |
| Undervattensmassage (automatiskt) | 15 min | 10 € |
| Badbehandling med gytjkekonscentrat | 15 min | 12 € |
| Massage | 30 min | 19 € |
| Ryggmassage massagestol | 20 min | 8 € |
| Paraffin-osokeritbehandling (1-2 applikationer) | 15 min | 8 € |
| Fotmassage med apparat** | 10 min | 5 € |
| Magnet fotsulansmassage ** | | 6 € |
| Gyttjebeinpackning, 1-3 applikationer | 20 min | 11 € |
| Paraffinhandskar | 20 min | 11 € |
| Behandling med medicinsk utrustning elterapi, ultraljudterapi, magnetterapi, inhalationsterapi | 10-20 m | 8 € |
| Lokal kyroterapi (kylbehandling) | 10-15 m | 8 € |
| Ljusterapi (för leder, hud, muskler) | 10-15 m | 8 € |
| Ljusbehandling vid SAD | 30 min | 7 € |
| Sträckningsbehandling på Mastercare sträckbänk** | | 12 € |
| Infrörd bastu | 30 min | 7 € |
| Läkarkonsultation | 15 min | 16 € |
| Saltbehandling (saltkammare) | 45 min | 8 € |
| Saltkammare, 10 gånger | | 64 € |
| Morgongymnastik och stavgång | gratis | |

** behandlingar bara med läkarens rekommendation

Träningar som ingår i hälsopaket

| | | |
|-------------------------------|--------|------|
| Aqua-jogging i grupp | 30 min | 8 € |
| Aerobics | 50 min | 8 € |
| Pilates | 50 min | 8 € |
| Sjukgymnastik (i grupp) | 30 min | 6 € |
| Sjukgymnastik individuell | 30 min | 12 € |
| Vattengymnastik (i grupp) | 30 min | 9 € |
| Vattengymnastik (individuell) | 30 min | 13 € |

Extra tjänster

| | | |
|--|---------|------|
| Läkarkonsultation | 30 min | 20 € |
| Laserbehandling | 10-20 m | 10 € |
| Saltbehandling för barn (upp till 14 år) | 30 min | 4 € |
| Helskroppsmassage | 60 min | 29 € |
| Sportmassage | 30 min | 20 € |
| Sportmassage | 70 min | 36 € |
| Lymfmassage | 60 min | 32 € |
| Shindomassage | 60 min | 32 € |
| Reikimassage | 65 min | 29 € |
| Segmentmassage | 30 min | 18 € |
| Massage för småbarn | 20 min | 9 € |
| Kinetisk energetisk massage | 30 min | 20 € |
| Thailändsk massage (efter förhandsbeställning) | 80 min | 36 € |
| Punktmassage | 60 min | 29 € |
| Aromatmassage | 80 min | 36 € |
| Fotsulansmassage | 60 min | 29 € |
| Thailändsk fotsulansmassage | 60 min | 31 € |
| Honungsmassage | 60 min | 29 € |
| Cellulitmassage | 30 min | 23 € |
| Cellulitmassage | 60 min | 32 € |
| Koppglasmassage | 30 min | 20 € |
| Paraffinsocker | 20 min | 13 € |
| Thalassobastu | 120 min | 20 € |
| Kort läkarkonsultation | 10 min | 2 € |
| Små procedurer (omplåstring) | | 2 € |

Hälsoundersökningar och specialistkonsultationer

| | Tid | Eur |
|---|--------|------|
| Blodtrycksmätning under 24 timmar | 26 € | |
| Belastningstest | 32 € | |
| EKG | 13 € | |
| Podometri (fotundersökning) | 12 € | |
| Bentätthetsmätning med ultraljud | 20 € | |
| Spirografi | 13 € | |
| Astmatest | 20 € | |
| Mätning av kroppsfettsnivå | 3 € | |
| Blodanalyser - priset är beroende av analysens typ fr. 70 Eek | 5€ | |
| Ultraljudsundersökningar - | 38 € | |
| priset är beroende av analysens typ fr. 600 Eek | | |
| Snabbundersökningar/ blodsockerhalten, kolesterolhalten, EKG, mätning av kroppsfettsnivå/ | 20 € | |
| Snabbmetod för mätning av blodsockerhalten | 5 € | |
| Snabbmetod för mätning av kolesterolhalten | 5 € | |
| Kardiologkonsultation | 29 € | |
| Ögonläkartkonsultation | 20 € | |
| Gynekolog konsultation | 29 € | |
| Ortoped konsultation | 29 € | |
| LOR konsultation | 29 € | |
| Urologkonsultation | 29 € | |
| Hudläkarkonsultation | 29 € | |
| Specialistkonsultationer efter förhandbeställning! | | |
| ALGOANE AVSLAPPANDE BEHANDLINGAR | | |
| Uppfriskande fotvård | 45 min | 29 € |
| Kroppsbehandling med kristall - peeling | 45 min | 32 € |



Kroppsbehandlingar

| | | |
|--|--------|------|
| Lyxiga badbehandlingar (olika tillägg) | 15 min | 12 € |
| Smekning, (badbehandling, avslappning, helkroppsmassage) | 90 min | 42 € |
| Kroppsbehandling med havssalt-peeling | 45 min | 28 € |
| Slanknande kroppsbehandling | 60 min | 38 € |
| Slanknande kroppsbehandling med massage | 90 min | 51 € |
| Återfuktande kroppsvård | 60 min | 35 € |
| Återfuktande kroppsvård med massage | 90 min | 48 € |
| Body Wrapping | 60 min | 29 € |
| Aromassage Relax peeling ryggmassage | 30 min | 20 € |
| Aromassage Relax kroppsmassage | 60 min | 34 € |
| Aromassage Relax kroppsmassage | 90 min | 48 € |
| Avslappnande klassisk massage | 30 min | 19 € |
| Avslappnande klassisk massage | 60 min | 32 € |
| Massage med varma lavastenar | 60 min | 32 € |
| Lyxig, avslappnande kroppsbehandling med lavastenar | 90 min | 64 € |

Spm behandlingar

| | Tid | Eur |
|---|--------|------|
| SPM behandling – vakuummassage | 60 min | 38 € |
| SPM-ansiktsbehandling | 60 min | 35 € |
| Body-Wrapping o. Slide-Styler lymfmassage | 75 min | 38 € |
| Body wrapping, Slide-Styler och | | |
| PM-ansiktsbehandling | 90 min | 51 € |
| Lymfmassage med Slite-Styler | 45 min | 26 € |

För män

| | | |
|---|--------|------|
| Ansiktsbehandling för män (inkluderar ryggbehandling) | 75 min | 38 € |
| Uppfriskande ansiktsbehandling för män | 30 min | 25 € |
| Fotvård för män | 60 min | 25 € |
| Manikyr för män | 30 min | 15 € |

Ansiktsbehandlingar

| | | |
|--|--------|------|
| Återfuktande ansiktsbehandling | 60 min | 35 € |
| Extrabehandling för känslig o. allergisk hud | 75 min | 38 € |
| Ansiktsbehandling med rengöring | 60 min | 32 € |
| Ansiktsbehandling m. rengöring o. massage | 90min | 40 € |
| Rengörande ansiktsbehandling för ungdomar (upp till 20 år) | 60 min | 25 € |
| D´Arsonval ansiktsbehandling för problematisk hud | 15 min | 10 € |
| Uppfriskande ansiktsbehandling | 30 min | 20 € |
| Avslappnande ansiktsbehandling | 30 min | 25 € |
| Avslappnande chokladfondue-ansiktsbeh. | 45 min | 32 € |
| Oxygen ansiktsbehandling m. honungsskum | 45 min | 32 € |
| Quick Lift Defence ansiktsbehandling | 60 min | 38 € |
| Time Defier föryngrande ansiktsbehandling | 90 min | 45 € |
| Speciell behandling för ögonen | 39 min | 20 € |

Behandlingar för händer

| | | |
|---|--------|------|
| Manikyr (utan massage och lackering) | 30 min | 15 € |
| Manikyr (med massage och lackering) | 60 min | 22 € |
| Fransk manikyr (med massage o. lackering) | 75 min | 24 € |
| Lackering av naglar | 15 min | 6 € |
| Utsmyckning av naglar (1 nagel) | | 2 € |
| SPA manikyr med paraffinbehandling och massage för händerna | 90 min | 31 € |
| Paraffinbehandling för händerna | 30 min | 10 € |

Fotvård

| | |
|-------------|------|
| Fotvård | 31 € |
| SPA fotvård | 38 € |

Depilation

| | |
|---------------|------|
| Hela ben | 22 € |
| Vader | 16 € |
| Bikini | 13 € |
| Under armarna | 10 € |
| Armarna | 13 € |
| Ansikte | 5 € |

EXTRA TJÄNSTER

| | |
|---------------------------|-----|
| Färning av ögonfransar | 5 € |
| Färning av ögonbryn | 5 € |
| Korrigerering av ögonbryn | 4 € |
| Serum i ampullen | 4 € |
| Speciell ögonmask | 7 € |