DOROŚLI I SENIORZY

Bałtycki Turnus Zdrowia



Ustronie Morskie (Interferie Cechsztyn) • Kołobrzeg • Trzebiatów • Wiosenny Hortulus Dobrzyca

Czas trwania	Termin	Zakwaterowanie	Wyżywienie
8 Dni / 7 Nocy	**13.03-20.03.2027** **Cena: 1990 zł**	**Interferie Cechsztyn** **190 m od plaży**	**Śniadania i obiadokolacje (Bufety szwedzkie)**

Zapraszamy Państwa na wyjątkowy tygodniowy pobyt regeneracyjno-wypoczynkowy nad otwartym morzem. Wczesna wiosna to czas, kiedy bałtyckie powietrze cechuje najwyższe stężenie drogocennego jodu, a szerokie plaże i klifowe wybrzeże Ustronia Morskiego zapewniają intymną atmosferę niczym

niezakłóconego relaksu. Program łączy profesjonalną kurację fizjoterapeutyczną w uznanym **Ośrodku Wypoczynkowym Interferie Cechsztyn**, rekreację w strefie wodnej, ciepłe i klimatyczne wycieczki lokalne oraz przedsezonowe inspiracje ogrodnicze w legendarnym kompleksie Hortulus w Dobrzycy.

Szczegółowy Program Pobytu i Wycieczek

Dzień 1 (Sobota): Wyjazd z Warmii i powitanie nadmorskiego kurortu

07.00 Wyjazd z Olsztyna Knosały 5 – zatoczka przed hotelem Wileńskim . Przejazd komfortowym autokarem turystycznym w stronę Pomorza Zachodniego. Przyjazd do Ustronia Morskiego w godzinach popołudniowych. Zakwaterowanie w Ośrodku Wypoczynkowym Interferie Cechsztyn, położonym zaledwie 190 metrów od urokliwego brzegu morskiego. Czas na pierwszy orzeźwiający spacer nad klif i wdychanie nasyconego aerozolu morskiego. Wieczorem obfita obiadokolacja w formie szwedzkiego bufetu, spotkanie organizacyjne oraz wprowadzenie do harmonogramu zabiegów zdrowotnych.

Dzień 2 (Niedziela): Wycieczka lokalna I – Tajemnice i portowy urok Kołobrzegu

Dzień rozpoczynamy od pożywnego śniadania w formie bufetu. Po śniadaniu wyruszamy na wycieczkę do perły zachodniopomorskich uzdrowisk – **Kołobrzegu**. W programie zwiedzanie dopasowane do komfortu grupy: wejście do gotyckiej Bazyliki Konkatedralnej, spacer zabytkowym centrum obok neogotyckiego Ratusza oraz wizyta w tętniącym życiem porcie pasażerskim z widokiem na monumentalną Latarnię Morską i spacerem po najdłuższym żelbetowym molo. Dzień zamyka obiadokolacja bufetowa w hotelowej restauracji oraz wieczorny relaks w kawiarni.

Dzień 3 (Poniedziałek): Rozpoczęcie cyklu kuracyjnego i wspólny spacer po okolicy

Śniadanie bufetowe. Rozpoczęcie indywidualnie zaordynowanego pakietu zabiegów fizjoterapeutycznych pod okiem wykwalifikowanej kadry (2 zabiegi dziennie według wskazań: elektroterapia, laseroterapia, hydroterapia kończyn, okłady z połczyńskiej borowiny lub lampy naświetleniowe). Czas na odpoczynek po zabiegach. Przed obiadoakocją wspólny spacer wzdłuż promenady i wejście na molo w Ustroniu Morskim. Obiadokolacja w formie bufetu szwedzkiego. Nocleg.

Dzień 4 (Wtorek): Zdrowotna odnowa I słodki wieczór

Śniadanie bufetowe. Kontynuacja zabiegów. Czas na odpoczynek po zabiegach. Popołudnie poświęcone na rekreację i drugą wizytę w Aquaparku Helix. Po basenie integracyjne spotkanie w hotelowej kawiarni na słodki podwieczorek ze świeżo parzoną kawą, herbatą i wybornym ciastem. Obiadokolacja w formie bufetu szwedzkiego.

Dzień 5 (Środa): Zdrowotna odnowa, basen i wieczorek taneczny

Śniadanie w formie bufetu. Przedpołudniowa seria zabiegów rehabilitacyjnych w nowoczesnej hotelowej bazie leczniczej. Popołudnie poświęcone na rekreację i drugą wizytę w Aquaparku Helix. Po obfitej obiadokolacji zapraszamy na kulminacyjny punkt integracyjny turnusu – tradycyjny wieczorek

taneczny przy muzyce na żywo w ośrodku! Wspaniała zabawa w rytmie ponadczasowych przebojów i doskonała okazja do wspólnej zabawy.

Dzień 6 (Czwartek): Wycieczka lokalna II – Gotycki Trzebiatów, miasto czterech kultur

Śniadanie oraz poranna realizacja zabiegów fizjoterapeutycznych. Około południa przejazd autokarem do zabytkowego Trzebiatowa, który do dziś zachował średniowieczny szachownicowy układ ulic i fragmenty murów obronnych z Basztą Kaszaną. Zwiedzanie imponującego wnętrza gotyckiego Kościoła Macierzyństwa NMP. Czas wolny w urokliwym rynku na kawę i odpoczynek w cieple miejskich kawiarni. Powrót do hotelu, wieczorny relaks i obiadokolacja.

Dzień 7 (Piątek): Finał pakietu kuracyjnego i pożegnanie z morzem

Śniadanie bufetowe. Zwieńczenie pełnego cyklu leczniczego – ostatnia seria zabiegów fizjoterapeutycznych (łącznie 10 zabiegów na osobę w turnusie). Popołudnie przeznaczone na pamiątkowe zakupy, głębokie inhalacje jodem podczas pożegnalnego spaceru plażą oraz korzystanie z hotelowej sali fitness i tenisa stołowego. Obiadokolacja podsumowująca pobyt.

Dzień 8 (Sobota): Wiosenne inspiracje w Hortulusie Dobrzyca i powrót do domu

Śniadanie i wykwaterowanie z pokoi. Przejazd do pobliskiej Dobrzycy do słynnego Kompleksu Hortulus – jednego z najstarszych i największych centrów ogrodniczych w Polsce z ponad 30-letnim doświadczeniem. W przestronnych, ogrzewanych halach wystawowych czekają na Państwa pierwsze wiosenne nowości: unikatowe byliny, kwiaty jadalne, rośliny kolekcjonerskie oraz fachowe porady dyżurujących ogrodników i architektów krajobrazu. Doskonała okazja do zrobienia przedsezonowych zakupów roślin w atrakcyjnych cenach hurtowych (przy sprzyjającej, słonecznej aurze możliwy krótki spacer alejkami Ogrodów Tematycznych). W południe wyruszenie w drogę powrotną do Olsztyna. Na trasie postoje rekreacyjne oraz czas wolny na obiad we własnym zakresie (możliwość zamówienia wspólnego obiadu grupowego w cenie 60,00 PLN). Przyjazd do Olsztyna w godzinach wieczornych.

Ciekawostki i Tradycje Kulinarne Regionu

• **Połczyńska borowina i aerozol morski:** Rejon Pomorza Zachodniego to unikatowy w skali Europy ekosystem uzdrowiskowy. Wykorzystywana w ośrodku borowina z uzdrowiska Połczyn-Zdrój zwana jest 'czarnym złotem' ze względu na potężne właściwości przeciwzapalne i regenerujące stawy. W połączeniu z wczesnowiosennym jodem morskim daje spektakularne efekty odnowy biologicznej.

• **Legenda o Baszcie Kaszanej w Trzebiatowie:** Według XIV-wiecznego podania, strażnik pełniący wartę na murach obronnych przypadkowo upuścił misę z gorącą kaszą prosto na głowę gryfickiego zwiadowcy szykującego się do nocnego szturmu. Krzyk poparzonego wroga zaalarmował obrońców, ocalając miasto przed najazdem.

• **Smaki Bałtyku i kuchnia pomorska:** Wybrzeże kołobrzeskie słynie z tradycji wędzenia ryb w dymie olchowo-bukowym. Będąc w porcie, warto skosztować świeżo wędzonego śledzia bałtyckiego, maślanej gładzicy lub tradycyjnej pomorskiej zupy rybnej przygotowywanej według receptur tutejszych szyprów.

CENA: 1990 zł

CENA OBEJMUJE:

✓ Przejazd komfortowym autokarem turystycznym

✓ Realizacja wszystkich wycieczek lokalnych (Kołobrzeg, Trzebiatów, Dobrzyca)

✓ 7 noclegów w Ośrodku Wypoczynkowym Interferie Cechsztyn w Ustroniu Morskim (pokoje 2-os. z łazienkami, TV)

✓ Wyżywienie HB: 7 śniadań i 7 obiadokolacji w formie bogatego szwedzkiego stołu

✓ Pakiet leczniczy: 10 zabiegów fizjoterapeutycznych na osobę (2 zabiegi dziennie od poniedziałku do piątku)

✓ Pakiet rekreacyjny: 2 wejścia do Aquaparku Helix (190 m od ośrodka), sala fitness, tenis stołowy

✓ Pakiet integracyjny: 1 x słodkie popołudnie (kawa/herbata + ciasto w kawiarni) oraz wieczorek taneczny z muzyką

✓ Opieka pracownika biura podróży

✓ Ubezpieczenie

✓ Obowiązkowe składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (TFG) oraz Turystyczny Fundusz Pomocowy (TFP)

Zabiegi dobierane są przez fizjoterapeutę podczas indywidualnej konsultacji.

- Lampa Sollux
- Lampa Bio-v
- Diadynamik
- Prądy interferencyjne
- Lasertronic
- Magnetronic
- Ultradźwięki

- Masaż wirowy kończyn górnych
- Masaż wirowy kończyn dolnych
- Kąpiel perełkowa
- Kąpiel solankowa
- Tlenoterapia
- Inhalacje
- Okłady borowinowe(z połczyńskiej borowiny)
- Wanna z hydromasażem

CENA NIE OBEJMUJE:

Wydatków własnych oraz indywidualnych zakupów roślin w Centrum Ogrodniczym Hortulus

Opłaty uzdrowiskowej/klimatycznej płatnej indywidualnie w recepcji obiektu (zgodnie z uchwałą Rady Gminy Ustronie Morskie)

Świadczeń dodatkowo płatnych w hotelu (np. sauna 40 zł/h, zabiegi SPA poza pakietem, wypożyczenie szlafroka 7 zł/doba)

Dobrowolnego obiadu w drodze powrotnej (60,00 PLN/osoba – do potwierdzenia przed wyjazdem)

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

• Dokument tożsamości: wymagany ważny dowód osobisty lub paszport.

• Strój i wyposażenie: wygodne obuwie spacerowe, strój kąpielowy, czepek i klapki na basen (Aquapark Helix), odzież chroniąca przed nadmorskim wiatrem (tzw. ubiór na cebulkę).

• Zakupy roślinne: Centrum Hortulus oferuje specjalne kartony do transportu sadzonek w autokarze.