

希莫斯 - 高山滑雪训练学校

希莫斯健康脉活动项目，还包括希莫斯高山滑雪学校训练课程和营地活动。在滑雪学校，您将在专业教练的指导下，体验滑雪乐趣与精进滑雪技能。我们的训练是以目标和级别设置组别。

我们设有以下的不同组别:

- 学术水平组: 以提升竞赛能力为目的
- 以目标导向进行的训练组别: 参与者非属于竞赛目的, 是以精进个人技能及兴趣为主
- 初学者: 为没有任何滑雪经验的初学者设立

高山滑雪训练课程

- 100分钟的课程, 作为个人指导或是分组指导课程
- 根据学员的意愿与水平, 定制课程
- 课程适用于所有级别, 无论是初学者还是学术竞赛组



当您预订时, 请您告知

- 团体预估的人数, 包含整个团体的年龄以及人员的滑雪水平能力
- 团体的英文水平能力, 是否需要额外的收费翻译人员费用, 或者是否有陪同人员来协助
- 要预订的滑雪时间长度, 是 7天, 14天或是 21天



HIMOS
HOLIDAY

希莫斯森林休闲渡假中心, 保有天然的山脉和清澈的湖泊, 呈现出洁净的自然环境, 冬季更是芬兰中南区最大的滑雪场地, 我们提供 21 种不同难易度的坡度及 15 个升降机, 让 **初学者** 到 **专业人士** 都可以尽情享受滑雪的乐趣。在您专注提升体能与技能水准的同时, 入住希莫斯北欧风格木屋休憩, 良好舒适的住宿及自然环境, 一定能让您的身心达到最佳状态。



希莫斯 - 高山滑雪训练学校

建议行程一:

高山滑雪学校训练课程 -
全天制, 7天或 14 天

1. 周一至周日, 其中一天休息
2. 周六是出游日
3. 最少10 人一团
4. 100 分钟指导课程在上午及下午进行, 其他时间根据教练指导独立练习
5. 傍晚则安排有趣的营队活动
6. 含KIHU 耐力发展和肌肉健康测试的运动实验室讲座
7. 全程住宿渡假木屋, 2人一间、备有床单、每周清洁一次
8. 含食宿(早餐、午餐、晚餐跟简易宵夜)。早午晚餐在几间不同的餐厅用餐, 宵夜则会准备好送至入住的木屋。
9. 滑雪缆车票券, 以及独立练习时的票券, 已含在价格内
10. 滑雪设备可供租借, 租借费用另计。

价格

- 1380欧元起跳/ 人 / 7 天。
- 4-12 岁儿童, 1035欧元 起跳/ 人 / 7 天, 已含增值税。



建议行程二:

高山滑雪学校训练课程
- 7天或 14 天

1. 周一至周五下午 5 点到晚上 8 点 (一天休息), 以及周六日全天
2. 休息日则安排其他活动
3. 最少10 人一团
4. 高山滑雪训练营, 下午适合与我们的教育旅游行程做结合, 价格另外计算
5. 价格含滑雪缆车票券
6. 滑雪设备可供租借, 租借费用另计

价格

- 690欧元 起跳/ 人 / 7 天。
- 4-12 岁儿童, 510欧元起跳 / 人 / 7 天, 已含增值税。



希莫斯 - 高山滑雪训练学校



建議行程一 - 餐饮安排说明

- 早餐是在希莫斯 图巴餐厅(Tupa)
- 午餐
- 晚餐在不同的餐厅，包含在驼鹿公园餐厅用餐、在那里可以看见芬兰森林的动物，像驯鹿、驼鹿和小鹿斑比等动物、还有户外营火烤肉，我们会准备美味的鲑鱼，让您体验芬兰传统烤鲑鱼的美味、还有在耶姆赛镇上的中餐馆用餐。餐厅所供应的餐占，不少是来自于当地的食材，像是美味且著名的芬兰森林莓果，都是在夏天时采摘自希莫斯山脉中。
- 宵夜则会准备好后，送至入住的小木屋内。

额外费用

- 入住期间，可以依您的需求预订各种活动或是疗程，以及其他各项的服务，但需另外付费
- KIHU 的额外测量、测试和讲座，可供预订定。

付款条件

- 预订时间後，14 天要付款总价的 1/2，抵達前30天要付剩餘的1/2 款項。
- 取消条款：在抵达前60 天通知取消，则不收取取消费用，如果在抵达前30天至60天取消预订，我们将收取预订价格的25%做为取消费用，如果在抵达前30天取消预订，我们将收取预订价格的50%做为取消费用，如果在抵达前10天取消预订，我们将收取预订价格的100%做为取消费用。

保险

- 希莫斯投保旅行社责任险。但团员需自己投保自己的旅游相关保险，以含盖可能的突发疾病、行李遗失以及可能的损害赔偿。

预订资料讯息

- 需在到达前60天预订。
- 地址: Himos Holiday Ltd, Länsi-Himoksentie 4, FIN, 42100Jämsä
- 电话: 358 20 7119 230
- 邮件: himosholiday@himosholiday.com
- 中文网站: <https://himosloamat.fi/zh-hans/>



希莫斯亦针对不同年龄层规划雪地活动、芬兰文化与城市观光冬/夏令营，还有芬兰教育旅游营，让您及陪同的家人，在受训之外的时间，亦有机会参与各项有趣的芬兰活动。