



hrhansson  
& restore

VING



## HÄNG MED PÅ VÅR RESA **RELAX & RELOAD** TILL PLAYA INGLES 2-9 NOVEMBER



### HUR MÅNGA PASS DU VILL!

Sol, träning, rörelse, god mat och nya vänner. Kan man få en bättre uppladdning inför julen? Följ med på vår inspirerande Relax & Reload resa och aktiva vecka till Gran Canaria i november. Vi jobbar med humor, glädje. Vi har både lugna och tuffa pass. Med hjälp av våra engagerande tränare och vårt innehållsrika program så fylls du med energi och lust att fortsätta din träning och hälsoutveckling när du kommer hem. På kvällarna samlas vi kring mingel, restaurangbesök, underhållning och trevligt socialt umgänge. Ca fyra veckor innan avresa så skickar vi ut programmet till alla anmälda.

### DATUM & AVRESOR:

2 - 9 november, 2024.

Från Stockholm, Göteborg och Malmö.

**PRISER:** 18.995 kr (enkelrum från +5.000 kr).

### I PRISET INGÅR:

Flyg t&r till Gran Canaria, mat ombord på flyget, transfer t&r, del i "Classic Suite", på Sunprime Atlantic View, 1 rum med balkong, halvpension - frukost & lunch samt fullspäckt tränings- och föreläsningsprogram.

### EXEMPEL PÅ AKTIVITETER OCH PASS

Powerwalk, Discodanspass och Salsa.

Olika Yogapass, fysiska och lugna. YinYoga & Poweryoga.

Core, stabilitet & balans. Core puls övningar med flås.

Styrkepass och Styrkecirkel fokus ben och mage.

Tabata- & intervallträning, kondition & styrka, rörlighet.

Gympa - medel/lätt. Funktionell träning.

Crossnature på stranden. Stretch & rörlighet.

Meditation och avspänning varje dag.

Back on track, rygg och nackträning. Gyminstruktion.

Vattenträning varje dag (uppvärmd pool, 24 grader).

Kortare workshops inom hälsa, andning och rörlighet.

Mingelkvällar & pepptalk.

Restaurangbesök för de som vill hänga på teamet.



**Mer information:** mejla [anna@hanssonrestore.se](mailto:anna@hanssonrestore.se). Boka direkt: [www.ving.se/traningsresor/relax-reload/gran-canaria](http://www.ving.se/traningsresor/relax-reload/gran-canaria)  
Gjörwellsgatan 34, 112 60 Stockholm | 08-545 609 80 | [info@oasenbadmotion.com](mailto:info@oasenbadmotion.com) | [www.oasenbadmotion.com](http://www.oasenbadmotion.com)