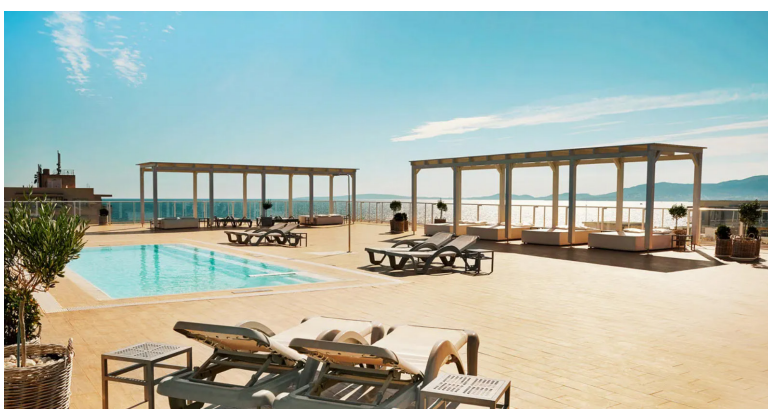




**SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER
27 maj - 3 juni 2023**



TRÄNINGSRESA RELAX & RELOAD TILL MALLORCA!



Sol, träning, rörelse, god mat och nya vänner. Kan man få en bättre uppladdning inför våren? Följ med på vår aktiva vecka till Mallorca och Playa de Palma i maj/juni. Vi jobbar med humor, glädje, svett och avspänning. 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 restaurangbesök, underhållning och trevligt umgänge.

MER OM RESAN

Under veckan kan du välja hur många pass du vill gå på. Ladda batterierna genom att välja just de pass som passar dig. Vi både har tuffa och lugna pass för alla åldrar. På våra Sunprime hotell är åldern 16 år och uppåt.

Du kan också lyssna på våra korta inspirationsföreläsningar. Det finns både lättare och tuffare pass både inomhus och utomhus. Vi försöker att vara utomhus så mycket som möjligt under bar himmel om vädret tillåter.

Du kan boka våra personliga tränare både för gymträning, yoga och rygghälsa. Detta bokas på plats på våra informationstavla i foajén på hotellet vid ankomst. Andra aktiviteter som SPA, SUP, vandring, cykling och utflykter kan bokas via hotellet. Tennisbana finns också att hyra. Lunch ingår ej första dagen vid ankomst. Middagsbuffé ingår i priset vid ankomstdag. Avskedsmiddag ingår ej, betalas på plats.

I vårt koncept så ingår frukost och lunch i priset. Man kan byta dag i receptionen om man vill byta lunch till middag någon dag. Våra egna restaurangbesök betalar man själv på plats. Taxi tillkommer också. Alla aktiviteter utförs på eget ansvar!

Priser från: 15.545 kr i del i dubbelrum (enkelrum +3.600 kr).

Inkluderar: Klimatkompenserad flygresa t/r, mat ombord på flyget, transfer, hotell, halvpension (frukost och middag varje dag) samt träning och föreläsningar.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Powerwalk med eller utan stavar (stavar finns att låna)
Teknikpass i jogging- löpning
Olika Yogapass, fysiska och lugna. YinYoga & Poweryoga.
Core, stabilitet & balans
Styrkepass, Discodanspass och Salsa
Tabata - intervallträning kondition & styrka, rörlighet
Gymna - medel-lätt
Funktionell träning
Crossnature på stranden
Cirkelpuls
Stretch & rörlighet
Meditation & avspänning varje dag
Back on track, rygg och nackträning
Vattenträning varje dag (uppvärmd pool 24 grader)
Gyminstruktion
SATS passen på hotellet
Korta workshops inom hälsa, andning och rörlighet
Mingelkvällar & pepptalk
Restaurangbesök för de som vill hänga på teamet



Mer information: mejla anna@hanssonrestore.se. Boka direkt: www.ving.se/traningsresor/relax-reload/playa-de-palma-maj
Gjörwellsgatan 34, 112 60 Stockholm | 08-545 609 80 | info@oasenbadmotion.com | www.oasenbadmotion.com