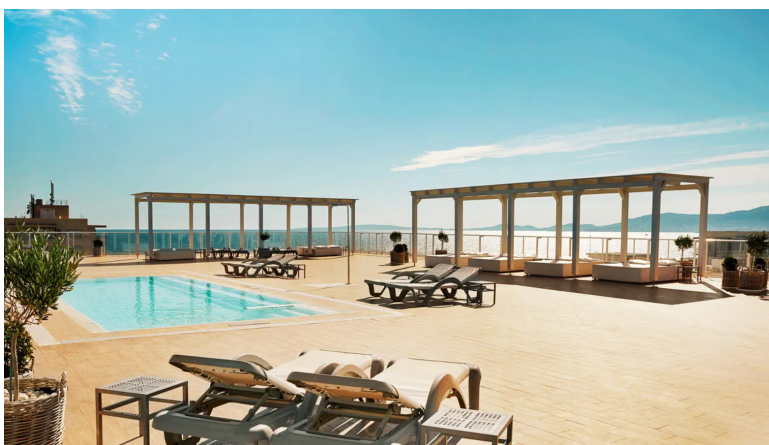




**SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER**
28 maj-4 juni 2022



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

Professionella välutbildade instruktörer, föreläsare, hälsocoacher som ger dig motivation och energi under veckan. Du väljer själv vilka pass du vill delta i från ett späckat schema fyllt med glädjefull träning på både tuff och lugn nivå och spännande föreläsningar. På denna resa jobbar vi med glädje, lust, engagemang och energi. Vi bor på Sunprime Waterfront i Playa de Palma – bästa vuxenhotellet med lugn spa-känsla och musik på kvällarna, då vi minglar och lär känna nya bekantskaper. Passen är både inne och utomhus. På kvällarna går vi ut och äter på trendiga och goda restauranger i Palma till egen kostnad. Vi minglar, lär känna varandra, skapar nya möten och får nya vänner. Du kan åka själv, med en kompis eller partner. Häng med oss!

Priser från: 13.850 kr i del i dubbelrum (enkelrum +3.600 kr)

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

För mer information mejla anna@hanssonrestore.se eller boka direkt på www.ving.se/traningsresor/relax-reload/playa-de-palma-maj

Nu kör vi!

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

- Powerwalk med eller utan stavar (ta med egna stavar)
- Joggingskola från noll
- Yogapass (flow, mediyoga, power)
- Core, stabilitet & balans
- Disco dance aerobics
- Zumba och Tabata
- Stepintervall
- Hansson & Restore Shape = funktionell träning, styrka & kondition
- Crossnature
- Stretch & rörlighet
- Meditation & avspänning, andning
- Vattenträning i bassängen
- Träna i gymmet
- SATS passen på hotellet
- Kortare seminariepass under veckan
- Rörlighetsträning & stretching
- Träning för hjärnan
- Bästa maten för god hållbart liv och hälsa
- Andning och återhämtning

