

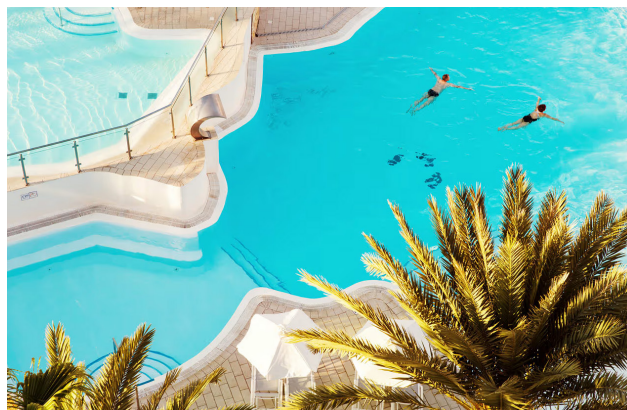
SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER

1-8 NOVEMBER
2025



AKTIV RELAX & RELOAD GRAN CANARIA

Häng med på vår härliga resa till havsnära byn Arguineguin på Gran Canaria! Under veckan kan du välja mellan en rad olika anpassade aktiviteter. Exempelvis vattengympa med vattenredskap, basgympa till musik från 50- och 60-talet. Stabiliserande rygg- och nackträning, nybörjaryoga och ljuvliga promenader med eller utan stavar längs havet. Möjlighet finns att boka individuell rådgivning om kost och träning med personlig tränare, till en extra kostnad. På kvällarna ses vi kring mingel, restaurangbesök, underhållning och trevligt umgänge. **Välkommen till en härlig resa!**



VI HAR MELLAN 5 TILL 6 PASS OM DAGEN, ALLA ANPASSADE FÖR DIG!

Nyhet för i år är Reload-dagen som vi ägnar åt att fokusera på kroppslig och mental återhämtning. Vi är mest utomhus och tränar under bar himmel, nära havet om vädret tillåter.

Under denna resan kan du, om du vill, träna tuffare pass. Du är också välkommen att delta på våra föreläsningar om styrka och blodsocker.

Lunch ingår ej på ankomstdagen utan istället ingår middagsbuffé den dagen. Avskedsmiddag ingår ej, betalas på plats. Alla aktiviteter utförs på eget ansvar.

När: 1-8 november 2025.

Var: Sunwing Arguineguín Seafront, Gran Canaria.

Pris: fr. 19 995:-, del i enrumslägenhet med balkong. Halvpension. Enkelrumstillägg 6 000:-.

Avresa från: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Luleå, Kalmar, Borlänge.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Powerwalk vid havet • Teknikpass i jogging - löpning längs med havet och upp i bergen • Olika Yogapass, fysiska och lugna • Core, stabilitet & balans • Corepuls Rörlighetspass • Styrkepass med vikter • Body power - styrketräning med skivstång • Step up - kondition på bräda • Danspass - disco, salsa & aerobics • Tabata - intervallträning kondition & styrka, rörlighet • Funktionell träning med kroppen • Crossnature på stranden Cirkelpuls • Stretch & rörlighet • Meditation & avspänning Back on track, rygg och nackträning med gummiband Rehabträning för rygg • Vattenträning (pool 24 grader) Träning i havet om temperatur tillåter • Gympass Mingelkvällar • Restaurangbesök för de som vill



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