

SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER
20 - 27 april 2024



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: 15.995 kr i del i dubbelrum (enkelrum +2.900 kr).

INKLUDERAR: Flyg t/r fr. Stockholm, mat ombord på flyget, transfers, 2-rumslägenhet på Sunwing Alcudia, halvpension (frukost och lunch varje dag) samt träning och föreläsningar.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Back on track - Kom-i-gång med effektiv och enkel träning för rygg och nacke. Målet med träningen är att stärka kroppens upprätthållande muskler i rygg och nacke för att förenkla vardagen, speciellt vid ett stillasittande arbete. En stark rygg/nacke minskar risken för skador och kan bidra till mindre rygg/nack problematik och värk. Under passet använder vi gummiband med olika styrkor för att göra träningen mer effektiv och anpassad för att alla ska kunna delta på sin nivå.

Core - Tränar styrka för rygg, mage och bålstabilitet med inslag av balans och rörlighet.

Corepuls - Ett corepass med inslag av pulshöjande övningar.

Discodance - Svettigt härligt discodanceaerobis med basic steg.

Lättgympa - till härlig musik tränar vi igenom hela kroppen.

Kondition, styrka med gummiband, rörlighet och balans. Ett pulshöjande pass utan hopp som alla kan delta i.

Jogging & löpning - Lär dig att börja jogga från noll. Vi varvar teknik och praktik.

Dessutom - Gyminstruktion, SATS pass på hotellet, workshop om rörlighet och kost, mingelkvällar, nya kontakter och vänner, quizkväll, restaurangbesök i Alcudia för de som vill hänga med.



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