



hrhansson
& restore

VING



HÄNG MED PÅ VÅR RESA **RELAX & RELOAD** TILL PLAYA INGLES!



HUR MÅNGA PASS DU VILL!

Sol, träning, rörelse, god mat och nya vänner. Kan man få en bättre uppladdning inför våren? Följ med på vår aktiva vecka till Gran Canaria i november. 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.

På vår härliga resa kan man, oavsett ålder, följa med, då vi både har tuffa och lugna pass för alla åldrar. Under veckan kan du välja hur många pass du vill gå på. Ladda batterierna genom att välja just de pass som passar dig.

DATUM & AVRESOR:

18 - 25 november, 2023

Från Stockholm, Göteborg & Malmö

PRISER: 15.995 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, fullspäckt tränings- och föreläsningsprogram.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER OCH PASS

Powerwalk, Teknikpass i jogging - löpning

Olika Yogapass, fysiska och lugna. YinYoga & Poweryoga.

Core, stabilitet & balans, Gyminstruktion

Core puls, Core övningar blandat med flås

Styrkepass och Styrkecirkel, fokus ben och mage

Salsa och Discodanspass

Tabata- intervallträning, kondition & styrka, rörlighet

Gympa - medel - lätt, Funktionell träning

Cirkelpuls, Stretch & rörlighet

Avspänning varje dag

Back on track, rygg och nackträning

Vattenträning varje dag (uppvärmd pool 24 grader)

Kortare workshops inom hälsa, andning och rörlighet

Mingelkvällar & pepptalk

Restaurangbesök för de som vill hänga på teamet

Promenad till Maspalomas och sanddynorna i soluppgång

Yoga vid sanddynorna



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