

TRÄNING OCH VANDRING PÅ VACKRA MALLORCA 19 – 22 APRIL 2012



VANDRING OCH TRÄNING PÅ MALLORCA

För fjärde året arrangeras denna träningsresa till Puerto de Sóller på vackra Mallorca. Inför kommande resa har vi förutom Pilates och vandring utökat utbudet och lagt till Fysträning. Ni får en helg sprängfylld av fysiska aktiviteter. Vi bor på det fantastiska hotellet Esplendido ägt av Johanna och Micke Landström. Hotellet är i toppklass med sängar som man längtar till efter en aktiv dag. Där finns även ett gym med tillhörande bastu samt ett nyrenoverat lyxigt SPA där ni med fördel unnar er en massage eller annan skön behandling. Hotellets Bistro & Bar bjuder på fantastisk mat med en touche av lokala råvaror. Hotell Esplendido ligger precis vid havet – kanske inbjuder det till årets första dopp!

BOKA RUM

Du bokar själv ditt rum, använd koden "Åsa Dengg" och få upp till 20% rabatt på 2012 rums priser. Ett tips är att göra det så fort du bestämt dig att följa med! För ytterligare information och bokning se esplendidohotel.com.

Detta ingår:

- Frukostbuffé – otroligt fräsch och riklig, här laddar du med energi för en aktiv dag!
- Tillgång till gym, pool, spa, bastu och privat strand.

BOKA FLYG

Du bokar själv din flygresa. Tänk på att första träningspasset börjar på torsdag eftermiddag. Sista träningspasset är på söndag före lunch. Vandring med tillhörande klasser sker under fredag och lördag. Tips på flygbolag: sas.se, norwegian.se, ryanair.se, lufthansa.se, swissair.com

VANDRING

Om du inte har vandrat på Mallorca så är det hög tid att prova på det och uppleva dess fantastiska natur. Vandringen hålls av en lokal professionell guide som tar oss genom både lätta och svårare terräng, bl.a. passerar vi pittoreska byar, utsiktsplatser och olivlundar. *Du behöver bra vandringskängor/gymnastikskor, kläder efter alla väder och en bekväm ryggsäck, då vi hjälps åt att bära mat och vatten. Vi vandrar fredag och lördag mellan ca. kl. 09.30 -16.00.*

FYSTRÄNING

Funktionell träning i gruppform där hela kroppen tränas – både flås och muskler. Vi använder vår egen kroppsvikt samt enkla redskap. Man tränar utefter sin egen nivå och förutsättningar. *Du behöver träningskläder och gymnastikskor.*

PILATES OCH STRETCH

Pilates är en effektiv träningsform – du blir starkare, smidigare och din hållning blir bättre. Vi startar dagen med ett Pilatespass och efter en dagsvandring töjer och tänjer vi kroppen med hjälp av sköna stretchövningar. Man tränar utefter sin egen nivå och förutsättningar. *Du behöver mjuka följsamma kläder (ej skor).*

ANMÄLAN

Anmälningsavgiften är 3800:- (inklusive moms). Ett mer specificerat program får du vid anmälan. I avgiften ingår:

- Auktoriserade vandringsguide ledning av Eduard Casajuana
- Transporter till och från vandringslocations
- 2 heldagar vandring inkl. 2 luncher "al a Majocin"
- Dagliga träningspass med Åsa och Marlene. (6 st. totalt)

Varmt välkommen till årets träningsresa! Önskar Åsa och Marlene

Anmälan:

Skicka ett mail med ditt namn, adress och telefon till asa.dengg@telia.com. Avgiften på 3.800:- (ink. moms) faktureras och ska betalas innan den 1 mars 2012. Observera att 50% av avgiften är bindande efter 30 mars 2012. Tänk på att platserna är begränsade.

Vid frågor och funderingar kontakta: Åsa Dengg 0707-487772 eller asa.dengg@telia.com www.kreativform.se