

Träning och Vandringsresa Mallorca 19/4 - 22/4 2018



Nu laddar vi inför 2018 års träningsresa till vackra Mallorca! En helg fylld av fysiska aktiviteter med dagliga träningspass och vandring. Vi bor som vanligt på vårt favorit-hotell Esplendido som ligger i mysiga byn Puerto de Sóller.

Träning – både ute och inne

Vad: Crosstraining, vi varierar styrke-, kondition- och funktionella övningar. Core/Pilates, styrka, rörlighet och balansövningar för hela kroppen.
När: Morgonträning förutom på torsdagen då kör vi på eftermiddagen
Tid: Ca 90 minuter om du väljer bägge.

Vandring

Var: Serra de Tramuntana som ingår i UNESCOs världsarv. Vi vandrar i vacker natur och varierad terräng både lätta och lite svårare passager.
När: Efter en lång och näringsrik frukost!
Start ca 10.30.
Tid: 4-6 timmar, Fredag och Lördag

Flyg

Du bokar själv ditt flyg god tid innan avresa. Första träningspasset är torsdag eftermiddag, planera flygtiden efter det. SAS och Norwegian flyger direkt och vi brukar samåka i taxi med de som ankommer med med direktflygen.

Hotellrum och anmälan

Boka ditt rum direkt till info@esplendidohotel.com. Uppge "Åsa Dengg's group" och du får 10% rabatt. Hotellet är populär så boka i god tid. Anmälningsavgift: 1900:-
Anmälan till : asa.dengg@telia.com

Varmt välkomna önskar Åsa och Marlene