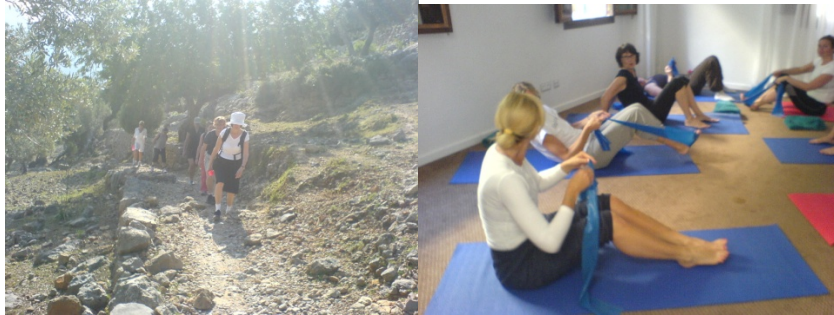


Träning - Vandring - Klättring på vackra Mallorca 22-25 april 2010



För fjärde året i rad arrangeras denna träningsresa till Puerto de Sóller på vackra Mallorca. Vi har till år 2010 förutom Pilates och Vandring utökat utbudet och lagt till både klättring, fysträning och crosstraining. Ni tillsammans med Åsa och Johan 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 fantastisk mat och underbara sängar som man längtar till efter en aktiv dag. Esplendido har ett gym med tillhörande bastu i anslutning till sitt egna spa där ni med fördel unnar er en massage eller annan behandling. Mer info på www.esplendidohotel.com

Flyg och Rum

Du bokar ditt hotell, rum och flyg själv, tips är att göra det så fort du bestämt dig att följa med!

Boka hotellet:

www.esplendidohotel.com

info@esplendidohotel.com använd koden "Åsa Dengg" så får du hela **20%** rabatt på rummet, en helt fantastisk frukost ingår.

TIPS BOKA DIREKTFLYG NU! Norwegian (.se) Airlines:

Från Arlanda 22/4 kl. 12.05 Från Palma 25/4 kl. 20.00

Att tänka på för er reseplanering så börjar första träningspasset på torsdag eftermiddag. Sista träningspasset är på söndag före lunch. Vandring och klättring sker under fredag och lördag.

Anmälan

Anmälningsavgift är 5000: -

I avgiften ingår: Auktoriserade vandrings- och klättrings- guider under ledning av Eduard Casajuana, transporter till och från locations, 2 heldagar klättring alternativt vandring inkl. 2 luncher "al a Majocin".

Dagliga träningspass med Åsa och Johan:

Pilatesträning, stretchövningar, fysträning samt crosstraning. Dessutom ingår träningspresent och välkomstdrink!

Mer specificerat program får du när du anmält dig.

Vandring

Om du inte har vandrat på Mallorca så är det hög tid att prova på och uppleva dess fantastiska natur. Vandringen hålls av en lokal professionell guide som tar oss genom både lätta och svåra passager. Du behöver bra (obs!) bekväma 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 kl.10.00 - 15.00.

Klättring

Prova att klättra på någon av öns över 1000 leder på fin kalksten. Inga förkunskaper behövs och leds av en behörig auktoriserad lokal guide samt InMo's Johan Nylén. Du behöver bra följsamma kläder, klättringsskor eller gymnastikskor och en bekväm ryggsäck då vi hjälps åt att bära mat och vatten. All övrig klättringsutrustning ingår. Vi klättrar fredag och lördag mellan kl.10.00–15.00.

Fysträning

Funktionell träning i gruppform där hela kroppen tränas både flås och muskler. I träningen används egen kroppsvikt samt enkla redskap vi använder hotellet gym och terrass. Man tränar utefter sin egen nivå och förutsättningar. Träningskläder och gymnastikskor. Leds av Johan.

Pilates

En effektiv träningsform – du blir starkare, smidigare och din hållning blir bättre. Tekniken kombinerar fysisk och mental träning. Man tränar utefter sin egen nivå och förutsättningar. Mjuka kläder, (ej skor) är allt du behöver. Träningen leds av Åsa.

Crosstraining

Vårt söndagspass blir crosstraining, utomhusträning - intervallträning kondition och styrkeövningar varvat. Träningskläder och gymnastikskor.

Anmälan:

Maila asa.dengg@telia.com

Meddela om du vill vandra eller klättra.

Avgiften 5000: - betalas in på Handelsbanken clear: 9620 kontonr: 546 187 412 senast 20 mars, glöm inte att skiva ditt namn.
(50 % av avgiften är bindande efter 30 mars)
Platserna är begränsade.

Varmt välkommen till årets träningsresa! Åsa och Johan!

Vid frågor och funderingar så tveka inte att höra av dig till oss!
Åsa Dengg 0707-487 772 www.kreativform.se

Johan Nylén 0707-444 223 www.inmo.se