

Träning och Vandringsresa Mallorca 3-6 april 2014



VANDRING OCH TRÄNING PÅ MALLORCA

För sjätte året arrangeras denna träningsresa till Puerto de Sóller på vackra Mallorca. Ni får en hel sprängfylld av fysiska aktiviteter. Vi bor på det fantastiska hotellet Esplendido, ett hotel i toppklass med sängar som man längtar till efter en aktiv dag. Där finns även ett gym, bastu, pool samt ett 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 15% rabatt på 2014 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 i rumspriset:

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

BOKA FLYG

Du bokar själv din flygresa. Tänk på att första träningspasset börjar på torsdag, sen eftermiddag. Sista träningspasset är på söndag morgon. 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. Vandrigen hålls av en lokal professionell guide som tar oss genom både lättare 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. 10.00 -16.00 med guide (inkl. transportsträckor, lunch, kortare stop för vila, utsikt, information från guiden).

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).

MALLORCARESAN 2014

Totala avgiften för träningar och vandringar är 3800:- (inkl. moms), följande ingår:

- Auktoriserade vandringsguide under ledning av Eduard Casajuana
- Transporter till och från vandringslocations
- 2 vandringar inkl. 2 luncher "al a Majocin"
- Dagliga träningspass / tidig morgon och på eftermiddagen efter vandringen

ANMÄLAN

- Anmäl dig genom att maila ditt namn, adress och telefon till asa.dengg@telia.com
- Anmälningsavgift på 850:- betalas in för att säkra din plats
- Betala in resterande 2950:- senast 1 februari 2014 på BG 290-0116 (Åsa Dengg AB)
- 50% av avgiften är bindande efter 30 februari 2014

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

Varmt välkomna önskar Åsa och Marlene!

