



hrhansson
& restore

VING

SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER

10-17 MAJ 2025

TRÄNINGRESA RELAX & RELOAD TILL MALLORCA!

Sol, träning, rörelse, god mat och nya vänner. Kan man få en bättre uppladdning inför våren? Följ med på vår aktiva vecka till Mallorca och Playa de Palma den 10 maj. 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.



MER OM RESAN

Under veckan kan du välja hur många pass du vill gå på. Ladda batterierna genom att välja just de pass som passar dig. Vi både har tuffa och lugna pass för alla åldrar. På våra Sunprime hotell är åldern 16 år och uppåt. Du kan också lyssna på våra korta inspirationsföreläsningar. Det finns både lättare och tuffare pass både inomhus och utomhus. Vi försöker att vara utomhus så mycket som möjligt under bar himmel om vädret tillåter.

Du kan boka våra personliga tränare både för gymträning, yoga och rygghälsa. Detta bokas på plats på våra informationstavla i foajén på hotellet vid ankomst. Andra aktiviteter som SPA, SUP, vandring, cykling och utflykter kan bokas via hotellet. Tennisbana finns också att hyra. Lunch ingår ej första dagen vid ankomst. Middagsbuffé ingår i priset vid ankomstdag. Avskedsmiddag ingår ej, betalas på plats. I vårt koncept så ingår frukost och lunch i priset. Man kan byta dag i receptionen om man vill byta lunch till middag någon dag. Våra egna restaurangbesök betalar man själv på plats. Taxi tillkommer också. Alla aktiviteter utförs på eget ansvar!

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Powerwalk med eller utan stavar • Teknikpass i jogging
Olika Yogapass, fysiska och lugna • YinYoga & Poweryoga • Core, stabilitet & balans • Styrkepass
Discodanspass • Salsa • Tabata - intervallträning kondition & styrka, rörlighet • Gympa - medel/lätt
Funktionell träning • Crossnature på stranden
Cirkelpuls • Stretch & rörlighet • Meditation och avspänning varje dag • Back on track, rygg- och nackträning • Vattenträning varje dag (uppvärmd pool 24 grader) • Gyminstruktion • Kortare workshops under veckan inom hälsa, andning och rörlighet
Mingelkvällar & pepptalk • Restaurangbesök för de som vill hänga på teamet

DETALJER

PRISER: 16.995 kr, del i dubbel (enkelrum +3.600 kr).

INKLUDERAR: Flyg t/r fr. Stockholm, Göteborg eller Malmö, mat ombord, transfers, Hotel Sunprime Waterfront, halvpensionsamt träning & föreläsningar.



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