



hrhansson
& restore

VING

SOL, TRÄNING,
RÖRELSE, GOD MAT
OCH NYA VÄNNER

1-8 NOVEMBER
2025

AKTIV SENIOR RELAX & RELOAD GRAN CANARIA

Häng med på vår härliga resa till havsnära byn Arguineguin på Gran Canaria! Under veckan kan du välja mellan en rad olika senioranpassade aktiviteter. Exempelvis vattengymnastik med vattenredskap, basgymnastik till musik från 50- och 60-talet. Stabiliserande rygg- och nackträning, nybörjaryoga och ljuvliga promenader med eller utan stavar längs havet. Möjlighet finns att boka individuell rådgivning om kost och träning med personlig tränare, till en extra kostnad. På kvällarna ses vi kring mingel, restaurangbesök, underhållning och trevligt umgänge. **Välkommen till en härlig resa!**



MER OM RESAN

Ladda batterierna genom att välja just de som passar dig. Det finns både tuffa och lugna pass.

Vi har mellan 5 till 6 pass om dagen och anpassat för dig som senior!

Nyhet för i år är Reload-dagen som vi ägnar åt att fokusera på kroppslig och mental återhämtning. Vi är mest utomhus och tränar under bar himmel nära havet om vädret tillåter.

Du kan, på plats, boka våra personliga tränare både för gymträning och rygghälsa. Andra aktiviteter som SPA, SUP, vandring, cykling och utflykter kan bokas via hotellet. Tennisbana finns också att hyra.

De gemensamma middagar vi har tillsammans betalar du själv på plats. Taxi tillkommer också.

Under denna resan kan du, om du vill, träna tuffare pass. Prata med oss tränare så slussar vi dig till de passen som är lämpliga. Du är också välkommen att delta på våra föreläsningar om styrka och blodsocker. Lunch ingår ej på ankomstdagen utan istället ingår middagsbuffé den dagen. Avskedsmiddag ingår ej, betalas på plats. Alla aktiviteter utförs på eget ansvar.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Powerwalk vid havet • Teknikpass i jogging - löpning längs med havet och upp i bergen • Olika Yogapass, fysiska och lugna • Core, stabilitet & balans • Corepuls Rörlighetspass • Styrkepass med vikter • Body power - styrketräning med skivstång • Step up - kondition på bräda • Danspass - disco, salsa & aerobics • Tabata - intervallträning kondition & styrka, rörlighet • Funktionell träning med kroppen • Crossnature på stranden Cirkelpuls • Stretch & rörlighet • Meditation & avspänning Back on track, rygg och nackträning med gummiband Rehabträning för rygg • Vattenträning (pool 24 grader) Träning i havet om temperatur tillåter • Gympass Mingelkvällar • Restaurangbesök för de som vill

När: 1-8 november 2025.

Var: Sunwing Arguineguín Seafront, Gran Canaria.

Pris: fr. 19 995:- del i enrumslägenhet med balkong, inkl halvpension. Enkelrumstillägg 6 000:-.

Avresa från: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Luleå, Kalmar, Borlänge.



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