

HÖSTLOV i Portugal vecka 44/ 27 okt-3 nov Training Camp för hela familjen.

Höstlovsveckans schema:

Yoga, ki balans, core, flex, jympa, cirkelfys, skivstång, dans, afro och cirkelgym.

Dessutom löpning, stavgång, cross/jogg och cross/stav, hinderbana, friidrott och fotbollsskola. För hela familjen.

Den här veckan är det träning för hela familjen - tillsammans och var för sig.

Juniorjympa, ung dans, äventyrsbana, cirkelfys med både vuxen- och yngrespår.

Varje dag mellan 16.00-18.00 tränar/lekar vi med barnen (från 5 år och uppåt) medan de vuxna kör löpning eller stavgång (eller är lediga).

Många pass passar alldeles utmärkt att träna ihop på. Testa att gå på slackline eller balansera på bollar. Varva yogan med kettlebells, dansa afro och jympa på Plankan nära havet. Löpning, stavgång och utecross. Det finns mycket att träna under en vecka.

Poolen och havet är varmt, sanden skön och bollnätet står uppe på stranden.

En dag åker vi iväg till idrottsarenan och testar friidrott, en annan förmiddag är det fotbollsskola. På torsdagen åker vi buss till en by och springer eller går bergspasset.

Du väljer själv hur mycket du vill träna och vilka pass du vill vara med på, beroende på lust och ork. Veckan kan vara hur vild som helst eller vilsam med tid för umgänge och utflykter. Ett tips är att hyra en cykel och trampa till Spanien.

Ta höstlov och gör något kul med familjen. Locka med mormor. Det finns träning för henne också.

Några av ledarna är:

Theo Grape, juniorjympaledare. Han gillar att gå på lina och kommer hitta på massor av kul aktiviteter - för både yngre och äldre.

Anna Östlund leder juniorträning, danspass/ung och afro. Cirkelfys junior. Hennes föreläsning om barn & träning heter "Ketchup ska prutta".

Kinna Nilsson, sjukgymnast, gyminstruktör och klättrare. Gillar beachvolley och äventyr - gärna på stranden.

Dessutom gym-**Jonas**, yoga-**Carina**, skivstångs-**Torbjörn**, core-**Lena**, jympa-**Mia** och dans-**Hanna**. Ett härligt gäng som erbjuder mycket kul träning denna vecka.

Vi ses i Portugal!



Piratvarning. Ingen går säker för Kapten Theo Trashank när han kör jympa med skattjakt.



Yellow Monte Gordo Beach Hotel är stort, fint och ligger nära stranden. Träningslokal, gym, och inomhuspool med bubbel.



Sanden utmanar. Klättra, kryp, spring och hoppa. Strandens är jättelik med mycket fria ytor och mjuk sand.



Kinna utlovar äventyr och kul sport/lek. L-G fotboll och friidrott.



HÖSTLOVSRESA

När: Vecka 44, 27 oktober - 3 november (reservation för datumändring)

Pris: Exakt prisinfo kommer i början av 2012.

Ingår: Flyg tur och retur, halvpension, träning, "barnpassning" och föreläsningar. Möjlighet att låna och prova utrustning som stavar, pulsklockor och skor. Deltagande i bergspasset. Gratis användande av hotellets spa- och poolanläggning.

Ingår ej: Lunch (går att köpa till för 630 kr/vecka). Avbeställningsförsäkring 250 kr.

Info och frågor om träningen: ingalis@friskispresen.se telefon 0708-20 19 25.

Arrangör: Träningsresan är ett samarbete mellan Friskispresen och Springtime.

Bokning/frågor om boende: www.springtime.se telefon 08-545 535 40