

## MONTE GORDO I PORTUGAL 2012

### vecka 7 och 8/Friskis&Svettis **SENIOR-RESA**

**Häng med** på Friskis&Svettis träningsresa till Monte Gordo, på Algarvekusten i södra Portugal.

Yoga, senior, rygg, basjympa, dans, skivstång, cirkelgym och station/senior.

Det är pass du kan välja mellan på seniorveckorna. Dessutom tränar vi stavgång och löpning varje dag. I olika nivåer och längd. Så det passar för alla.

**Reseledarna** är alla Friskis&Svettis-ledare.

**Carina Sjöberg** har utvecklat den lugna träningen. Hon leder yoga, ki balans och dans. Hennes föreläsning handlar om samspillet mellan kropp och rörelse.

Carina håller i veckans träningskola där du får lära mer om fysiologi och hur rörelserna görs rätt.

**Britt-Marie Nordquist** är populär seniorledare från F&S Örebro. Hon är även ambassadör för "En svensk Klassiker". På hennes föreläsning tipsar hon om träning och målformulering.

**Torbjörn Langemar** är löpare, skivstång- och seniorjympaledare. Hans musikkryss är lika uppskattad som hans träning.

Dessutom möter du ytterligare ett gäng duktiga ledare som gör allt för att inspirera och dela med sig av sin träningskunskap.

**Du väljer själv** hur mycket du vill träna och vilka pass du vill vara med på, beroende på lust och ork. På kvällarna är det intressanta föreläsningar och kul aktiviteter.

**Yellow Monte Gordo Beach Hotel** är fint med stora rum, bra matsal och fri tillgång till SPA och gym.

Det är 100 meter till den fantastiska stranden och Atlantens vågor. Bra promenadvägar i pinjeskogen och cykelavstånd till Spanien. Flera golf- och tennisbanor i närheten.

**Häng med på en rolig och aktiv träningsresa!**

### F&S SENIOR-RESA

**När:** Vecka 7 och 8, 10-25 februari

**Pris:** 1 vecka 9 950 kronor. 2 veckor 11 950 kronor. Inklusivt resa, halvpension, träning, träningskola, vissa utflykter och föreläsningar.

**Arrangör:** Friskispressen och researrangör Springtime.

**Info och frågor om träningen:**

ingalis@friskispressen.se, telefon 0708-20 19 25.

**Bokning och frågor om boende:**

telefon: 08-545 535 40, mejl: info@springtime.se  
www.springtime.se



**Stavgång** är en bra träning. Vi går längs stranden och i pinjeskogarna, i olika tempo. På Träningskolan får du lära dig rätt teknik. Varje dag kan du välja mellan stavgång och löpning.



**Jympan** finns i olika tempo - senior, rygg, bas. Dessutom har vi yoga, ki balans, dans och cirkelfys. Testa även cirkelgym som är ledarledd gymträning i en timme. Om vädret tillåter tränar vi utomhus på Plaja plankan nära havet. Härligt jympagolv med Britt-Marie Nordquist som ledare.



**Bergspasset** är en trevlig halvdagstur i bergen. Du väljer om du vill gå eller springa 8 eller 10 kilometer. Utflykten ingår i priset.

## MONTE GORDO I PORTUGAL 2012 vecka 7 och 8/Friskis&Sveltis **SENIOR-RESA**

**Byt det svenska** vinterrusket mot härlig vårvärme med blommande mandelträd på Algarvekusten. Tack vare golfströmmen är klimatet stabilt och klimatet perfekt för träning utomhus.

**Hotellet är stort**, med rymliga rum och balkong, de flesta med utsikt mot havet. Hotellet ligger 100 meter från stranden och gränsar till ett naturreservat med pinjeskog och två kilometer orörd strand.

Monte Gordo ligger två kilometer från spanska gränsen. Du kan hyra cykel och cykla dit på fina cykelbanor. I närheten finns flera golbanor, en friidrottsanläggning och tennisbanor.

**Friskis&Sveltis träningsresor** till Monte Gordo har fått toppbetyg. Våra kunniga och inspirerande Friskis&Sveltis-ledare bjuder på träningskolor, föreläsningar och träningar av alla möjliga olika slag.

Du har över 30 pass i veckan att välja mellan. Från morgon till kväll, utomhus och inne. Bara att ta för sig av träningens smörgåsbord. ●

### F&S seniorresa

**Tid:** Från Stockholm: 10-17 februari, 17-25 februari och 10 - 25 februari.

Från Köpenhamn 11-18 februari, 18-25 februari och 11-25 februari.

**Pris:** 1 vecka 9 950 kr, 2 veckor 11 950 kr.

#### Ingår:

● Flyg tur och retur, inklusive alla skatter, med Norwegian och SAS (vi flyger med SAS på hemresan den 25 feb mellan Faro - Stockholm).

Transfers till och från hotellet.

● Halvpension – frukost och middag (middag kan bytas mot lunch). Måltidsdryck (öl och läsk).

Lunch går att köpas till för 630kr/vecka.

- Del i dubbelrum. Enkelrum kan fås mot tillägg.
- All träning, stavgång och löpning.
- Kvällsföreläsningar och träningskola.
- Bergsturen – en halvdagsutflykt i bergen.
- Hotellets spa-anläggning – pool, bastu och gym.
- Möjlighet att låna och prova utrustning – stavar, löparskor, pulsklocka, tennisracket och golfklubbor.

#### Flygtider:

Utresa fred 10 & 17 feb Stockholm – Faro 06.30-10.00  
Hem fredag 17 feb Faro – Stockholm 11.40-17.00  
Hem lördag 25 feb Faro – Stockholm 19.50-01.05  
Utresa lör 11 & 18 feb Kastrup – Faro 06.25-09.15  
Hem lör 18 & 25 feb Faro – Kastrup 10.00-14.40

**Ingår ej:** Avbeställningsförsäkring för 250 kr.

**Arrangör:** Friskispresen och Springtime.

#### Frågor om boende/bokning:

telefon 08-545 535 40  
www.springtime.se



**Yellow Monte Gordo Beach Hotel** är stort, fint och ligger nära stranden. I källarplanet finns träningslokal, gym, inomhuspool och matsal. Maten är riklig, vilket behövs när du tränar mycket.



**Plaja plankan** är världens finaste jympasal. Nära Atlanten kör vi jympa och dans med vågorna brus som bakgrundsljud. Torbjörn leder både jympa och populärt musikkryss.



**Jympasalen** inne rymmer cirka 45 personer. Här har vi yoga varje morgon. Dessutom cirkelfys, core, ki balans, jympa och Träningskolan och oika workshops.

#### Frågor om träningen:

ingalis@friskispresen.se  
telefon 0708-20 19 25.



**Träna, äta och vila. Kan det bli bättre? Vi ses i Portugal!**