

friskis reseklubben

PRESEN

TRÄNINGSLYX i Turkiet **NYHET! SENIOR & ENKELRUM** Alanya-kusten vecka 10. Nu med ett seniorspår också!

Följande pass finns på schemat:

Yoga 1 & 2, ki balans, flex, core, jympa, skivstång, cirkelfys, dans, cirkelgym och meditationsjympa.

Dessutom löpning, stavgång, cross/jogg, cross/stav och tyst vandring.

Även seniorpass

Träningslyx

Träningsresan till Turkiet är skraddarsydd för dig som vill träna både lugnt och svettigt. Och dessutom njuta av lyxiga kroppsbehandlingar.

Det finns ett härligt smörgåsbord med träning att välja på. Jympa, cirkelfys, dans och gym.

Det finns också många mjuka, sköna pass med njutning som laddar batterierna.

Yoga 1 på morgonen är lugn, ökar cirkulationen och öppnar ditt sinne för dagen.

Yoga 2 på eftermiddagen är utomhus om vädret tillåter då luften är fylld av prana (livskraft).

Ki balans är ett barfotapass där kroppen rör sig i stora, svepande rörelser.

Meditationsjympan har en vanlig jympa-uppvärmning och därefter en avslappning och guidad meditation.

Vandring i tystnad. När vi är tysta förhöjs våra sinnen och det underlättar "mindfulness" – att vara närvarande i nuet. Andningsövningar. Efteråt reflektion och samtal om du vill.

Flex – en ny, sportig rörlighetsträning.

Lugna ledare:

Eva Skoglund är F&S-ledare från Göteborg, yogalärare och jobbar som coach och psykolog. Hör hennes föreläsning om närvaro och balans.

Carina Sjöberg har utvecklat ki balans och den lugna träningen i F&S. Lär dig andas på hennes föreläsning.

Möt även dessa Friskis&Svettis-ledare:

Mia och Thomas Wirenbark, gyminstruktörer, cirkelgym- och cirkelfysledare. Testa kettlebells och gymma ihop med dem.

Torbjörn Langemar är seniorjympaledare och kör även skivstång.

Paula Lindholm håller i stavträningen varje morgon och kväll. Lungt på morgonen, tuffare på eftermiddagen. Häng med på en historisk stavgångsutflykt till Side med antika kulturminnen.

Inga-Lis Grape jobbar på Friskispresen och leder denna vecka jympa, flex och dans.

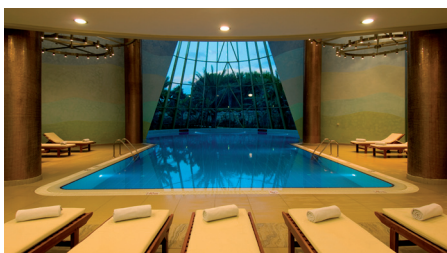
Gästspel med Let's Dance!

Tobias Wallin, känd dansare från Let's Dance kommer köra latinodans med oss varje dag. Och missa inte hans AkroFys – tuff och kul träning.



NU ÄVEN MED SENIORTRÄNING. AVRESA 2 MARS.
ERBJUDANDE 1 Boka före 2 februari och få ditt enkelrum utan extra kostnad (värde 2 100:-). Uppge bokningskoden **Singel** så dras rabatten av vid bokning.
ERBJUDANDE 2 F&S-rabatt 1 000:-. Uppge bokningskod **F&S1000**. Välj den rabatt som passar dig. Gäller nybokningar och ej ihop med andra erbjudanden.

Hotellet. På det femstjärniga hotellet Blue Waters Club finns många möjligheter till egenlyx. Ligger vid havet med en egen strand. Flera pooler, lummigt, Technogym, fräsch träningshall. Allt inklusive, t.o.m. rummens mini-bar!



Hamambad. Turkiskt bad och många olika behandlingar finns att boka på hotellet.



Alanya. Både stad och badort. Shopping och kilometerlånga sandstränder.



Vinnare. Tobias Wallin gör oss alla till dansare.



TRÄNINGSLYX

När:

Vecka 10, 2-9 mars.

Pris: 11 995:-

allt inklusive – alla måltider och all dryck ingår (lokala viner).

Ingår: Flyg med Sky Airlines Stockholm-Antalya tur och retur. Alla flygskatter.

Busstransfer flygplats - hotell tur och retur.

Logi på 5-stjärniga Blue Waters Club i vald rumstyp.

All inclusive i sju dygn inklusive all lokal dryck.

Träningspaket (fysisk hel-pension).

Fritt deltagande på alla aktiviteter och föreläsningar enligt program.

Ingår ej: Avbeställnings-försäkring för 250 kr.

Arrangör: Friskispresen och Springtime.

Frågor om träningen:

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

**Frågor om boende/
bokning:**

telefon 08-545 535 40
www.springtime.se