

TRÄNINGSLYX i Turkiet **NYHET!** Alanya-kusten vecka 11, den 9-16 mars.

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.

Träningslyx

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

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

Flex – en tuff, 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&Sveltis-ledare:

Mia och Thomas Wirenbark, gyminstruktörer, cirkelgym- och cirkelfysledare.

Testa kettlebells och gymna ihop med dem.

Tina Reuterswärd utbildar Friskis&Sveltis-ledare. I Turkiet leder hon core och flex. Tina håller även föreläsningen "Funktionell träning".

Torbjörn Langemar är jympaledare och kör även skivstång. Missa inte hans musikkryss.

Paula Lindholm håller i stavträningen varje morgon och kväll. Lungt på morgonen, tuffare på eftermiddagen.

Inga-Lis Grape jobbar på Friskispressen och leder denna vecka jympa och dans.

Gästspel med Let's Dance!

Tobias Karlsson, proffsdansare från Let's Dance kommer köra latinodans med oss varje dag.



ERBJUDANDE! Friskis&Sveltis-rabatt 1 000:-
Uppge kod F&S 1 000 så dras rabatten av vid bokning.
Gäller nybokningar och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Hotellet. På det femstjärniga spahotellet 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. På klipp-udden ligger en fästning med 150 torn.



Magisk dans. Tobias Karlsson gör alla till dansare.



TRÄNINGSLYX

**1 000:-
F&S-
rabatt!**

När:

Vecka 11, 9-16 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 7 dygn inklu-
sive all dryck (ej importerad
alkohol). Träningspaket
(fysisk helpension).
Fritt deltagande på alla
aktiviteter och föreläsningar
enligt program.

Ingår ej: Avbeställnings-
försäkring för 250 kr.

Arrangör: Friskispressen
och Springtime.

Frågor om träningen:

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

Frågor om boende/ bokning:

telefon 08-545 535 40
www.springtime.se