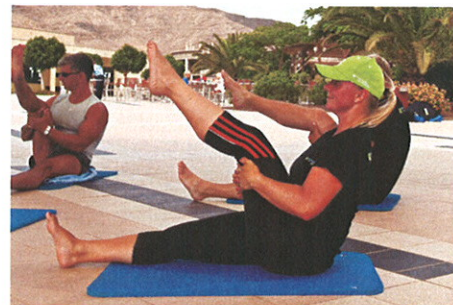




play itas

Free your mind



"Aktiv Uke" med Kari Jaquesson **Playitas, Fuerteventura, avreise 31/1 – 2012.**

Bli med på en spennende og innholdsrik uke på Fuerteventura med Zumba, Spinning, Aerobic, Step, Vanngym, m.m, spennende foredrag og ikke minst hyggelig samvær med likesinnede! Her blir det et variert program!

Vi bor på det flotte anlegget Playitas, som ligger direkte på stranden har herlige bassengområder. Her er det massevis av fasiliteter og flotte turområder.

Les mer på www.playitas.info eller www.apollo.no

Program (med forbehold om endringer/ justeringer):

Tirsdag:

- Ankomst.
- Velkomstmøte, presentasjon av uken.
- Felles middag (inkludert)

Onsdag:

- Felles oppvarming, Gåtur over fjellet og ned til byen Gran Tarajal hvor vi kan ta et bad og spise lunch (*ikke inkludert*) på strandpromenaden. (*vakker utsikt og bra trim!*)
- Zumba! Opp med energien og humøret!

Torsdag:

- Aerobic / Mage + Rygg
- Spinning
- Foredrag: "Du er hva du spiser, fakta eller gammel myte?"

Fredag:

- Vanngymnastikk – med musikk.
- Høy Puls/ Step.
- Zumba!
- Felles middag på lokal restaurant i den lille og hyggelige landsbyen Playitas (ikke inkludert)

Lørdag:

- Høy Puls / Step. Enkle steg, ingen dansing.
- Resten av dagen fri. Slapp av med bassenget, følg med på en utflukt, lei deg en Mountain-bike, eller rett og slett gjør ingenting.....

Søndag:

- Zumba!
- Spinning
- Foredrag: "Hvordan få til en fysisk aktiv hverdag – selv når stresset står på? "

Mandag:

- Aerobic & Sculpting (stram opp)
- Høy Puls/ Step med ekstra laaaaaang stretching
- Felles avskjedsmiddag (inkludert)

Tirsdag:

- Hjemreise. Se i Apollo-permen på hotellet når du blir hentet på hotellet.



Pris: Kr 9.948,- pr. person

Følgende er inkludert:

- Fly tur/ retur fra Oslo Gardermoen.
- Mat på flyet (ikke drikke)
- Transfer på reisemålet ved ankomst og avreise.
- Innkvartering i dobbeltrom m/ balkong og havutsikt.
- Trimopplegg og foredrag som beskrevet ovenfor.
- Deltagelse på Playitas øvrige trimtilbud, inkludert bruk av treningsenteret.
- 2 middager (3 retters inkl. måltidsdrikke)
- 7 buffet-frokoster.

Følgende er ikke inkludert:

- Frivillige forsikringer
- Enkeltromstillegg, Kr 1.000,-

Flytider:

31/1-2012: Avreise fra Oslo kl. 09.00 / Ankomst Fuerteventura kl. 13.40

7/2-2012: Avreise fra Fuerteventura kl. 14.40 / Ankomst Oslo kl. 21.10

Direktefly tur/ retur med Novair. www.novair.net



Prisene betinger minimum 25 personer i gruppen.
Dersom færre deltakere vil prisen bli noe høyere eller gruppen kansellert.

Påmeldingsfrist raskest mulig

**OBS! Gratis oppgradering til å fly på 1. klasse (Novair Extra)
til de 10 første som bestiller!**

Påmelding og informasjon:

Apollo Reiser A/S, Gruppe & Konferanse
Telefon 23213060, Mail grupper@apollo.no

