

Häng med på en härlig träningshelg ute i skärgården på Lillsved/Värmdö 3-5 Maj!



Tänk vad härligt att kunna få träna och dansa en hel helg tillsammans!

Vi har många duktiga ledare med oss, bl.a. proffsdansaren "**Kristjan Lootus**" (Känd från Let's Dance) Vi kommer att erbjuda många olika sköna träningspass som ni kan välja på.

Det kommer bli supersköna dagar med massa träning, dans, frisk luft, god mat och kanske kan det bli ett dopp i havet. Vi kommer att träna både utomhus och inomhus beroende på väder.

Du kan ta egen bil ut, samåka el. ta Buss 437 el. Vaxholms båten går från slussen & ända fram till Lillsved. Vi bor på deras vandrarhem där det ingår helpension, handduk & lakan.

Samling & incheckning på fredagen mellan kl. 16-16.30. Träning kl. 17-18.30

Mingel kl. 19.30 och middag kl. 20.00. Utcheckning på söndagen ca. kl. 16.00

Pass som du kan välja på

*Morgonträning med stavgång (BungyPump), promenad med rörlighetsträning, rygg & nackträning, andningsteknik, qigong/yoga, stretch, olika danser med lite lättare & tuffare tempo med Kristjan, stolsgymna med styrka & balansträning, gympapass, styrketräning, bålträning, prova på spinning (intresse av spinning förbokas innan ankomst).

Pris 4 695 kr. - I priset ingår: (Anmäl dig senast 31/12 och få 200 kr. rabatt)

All träning, del i dubbelrum (enkelrumstillägg + 800:-), logi två nätter, helpension (= frukost, frukt, lunch, fika & middag), mingelkvällar med bubbel, lakan & handduk. Fri parkering, rummet kan du behålla tills du åker på söndagen & då ingår städning av rummet vid hemresa. Önskar du beställa vin el. öl till middagarna, så går det att göra på plats i restaurangen till egen kostnad.

Anmälningavgift 495:- & Bokning - skicka mail till:

traningsresor.pulsochpaus@gmail.com I ämnes-raden skriver du - LILLSVED.

Skriv ditt namn, adress, mailadress, telefonnummer, födelseår:

Namn på person som du vill dela rum med eller om du vill dela med någon av samma kön, som vi placerar tillsammans med dig. Eller om du önskar enkelrum: (Tillägg 800:-)

(Skriv i anmälan om du vill prova spinning, så kör vi det om ni blir en grupp, skriv också om du har matallergi).

Betalning/Överföring till - Träningsresor med Puls & Paus:

Handelsbanken-Bankkonto cl. 6180 kontonr. 651 031 672

Anmälningavgiften är 495 kr. = bindande. Betalas senast en vecka efter anmälan.

Totalt max 50 platser, först till kvarn med betalning om det blir fullt.

Resterande 4 200:- betalas senast 26/4 (4000:- om du bokar innan 30/12-2023)

Hoppas vi ses på Lillsved. Adress: Lillsvedsvägen 100, 139 90 Värmdö



Varmt Välkomna

Teamet för -

Träningsresor 55+ med Puls & Paus

Anette Fällström – Anita Bergström – Annika Uhlan – Ingela Kullman & Kristjan Lootus

Via

Projektledare

Anette Fällström

Mail: traningsresor.pulsochpaus@gmail.com

Tel: 070-440 02 05



Sök oss gärna och gilla oss på Facebook: Träningsresor 55+ med Puls & Paus. Där lägger vi sedan upp alla bilder från helgen!