



fit&sund BOOTCAMP

16.-23. september i Malaga





Yoga

Pulzrejser
sport- og eventrejser



Mountainbiking



CrossFit



Finca Family Siesta

Praktisk info:

- Indlogering i lejligheder, to personer sammen på et værelse med eget bad.
- Stort køkken/alrum og terrasse til alle lejligheder.
- Der er håndklæder på fincaen (dog en idé at medbringe et badehåndklæde)
- Der er vaskemaskine
- Lille supermarked 5 min. gang fra fincaen
- Pool
- Ekstra overnatning kan tilkøbes for 195 kr. pr. nat (inkluderer ikke mad)
- Tillæg for enkeltværelse 800 kr.

fit&sund BOOTCAMP

8 dage i skønne Malaga med masser af træning, spændende udfordringer og hygge.

Ugen byder på Yoga, TRX, Mountainbiking, CrossFit, vandretur til Barranco Blanco, Beachworkout, Padel tennis, Stand up paddle/SUP og 3 sjove dage i Mikes GYM.

Alle aktiviteter kan varieres i sværhedsgrad, så alle kan være med uanset niveau !

Udover alle de fede aktiviteter indeholder opholdet:

- 7 nætter på Finca Family Siesta
- Halvpension med sund og varieret kost
- Vand og frugt i løbet af dagen
- Middag ude på restaurant
- Spansk festmiddag på fincaen med paella og sangria.
- Vores hjælp og støtte under hele opholdet
- Transport til/fra Malaga lufthavn (16. sept. /23. sept.)

Pris pr. person 4.990 kr.

Prisen er ekskl. flybillet





Program for ugen:

Søndag den 16. september

Ankomst + aftensmad.

Mandag den 17. september

07.30-08.00: Morgentræning med Marie

11.00-12.30: Crossfit med Pingo

14.00-17.00: Frokost/pause

17.00-18.30: Mountainbike med Sanne/
andet træningstilbud med Marie

Tirsdag den 18. september

07.30-08.00: Morgen yoga/udstræk

11.00-13.00: Mikes Gym Assault course

14.00-17.00: Frokost/pause

17.00-18.00: Træning med Marie

Onsdag den 19. september

07.30-08.00: 5 km morgenløb

11.00-12.30: Beachworkout Sanne

13.00-15.00: Frokost/pause i La Cala

16.00-18.00: Kajak/Sup Beach house

Torsdag den 20. september

07.30-08.00: Morgentræning

11.00-13.00: Mikes gym Combat Zone

13.00-17.00: Frokost/pause

17.00-18.00: Udstræk/yoga

Fredag den 21. september

07.30-08.00: TRX med Sanne

10.00-12.00: Mountainbike med Sanne
/andet træningstilbud med Marie

12.00-14.00: Frokost/pause.

14.00-17.00: Barranco Blanco

Lørdag den 22. september

07.30-08.00: Morgentræning

11.00-13.00: Mikes gym Circuit træning

13.00-13.30: Udstræk

14.00-17.00: Frokost/pause

17.00-18.00: Padel tennis med Sanne/
andet træningstilbud med Marie

Søndag den 23. september

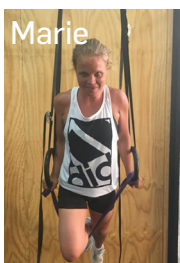
07.30-08.00: 5 km morgenløb

08.00-09.00 Morgenmad inden afrejse

Tilmelding på
fitogsund.nemtilmeld.dk



Sanne



Marie

Ved spørgsmål kontakt Sanne/Marie

Sanne: +45 3162 8943 7 / info@pulzrejser.dk

Marie: +45 4240 1063

