

Rejs til solen i januar 2012 med fit4life

Turen går til Club La Santa på Lanzarote, hvor deltagerne skal nyde de lyse dagtimer, træne og forbedre deres fysiske og mentale tilstand.

Praktisk Information

Kun for kvinder

Der er mulighed for at deltage i programmet i enten 1 eller 2 uger

afrejse 20. januar fra Kastrup. Check in tid: 07:45

ankomst Lanzarote kl. 13:30

Værelser: Indlogering i lejligheder 3 eller 6 personer (alle kvinder)

Pris for 1 uge kr.: 6.900,-

(inkl. flyrejse, lejlighed, træning og workshops m. Charlotte Hjerl og trænere)

Pris for 2 uger kr.: 9.900,-

(inkl. flyrejse, transfer til og fra lufthavn, lejlighed, træning og workshops m. Charlotte Hjerl og trænere)

Forplejning:

Halvpension (morgen- og aftensmad) per uge: kr.: 1.280,-

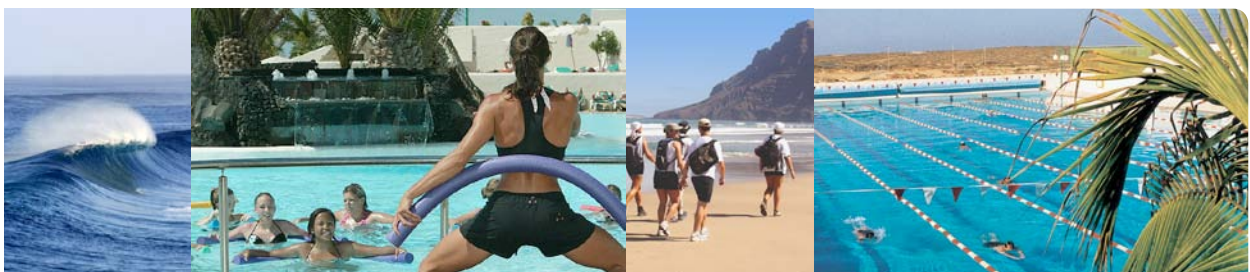
Morgenmad per uge kr.: 560,-

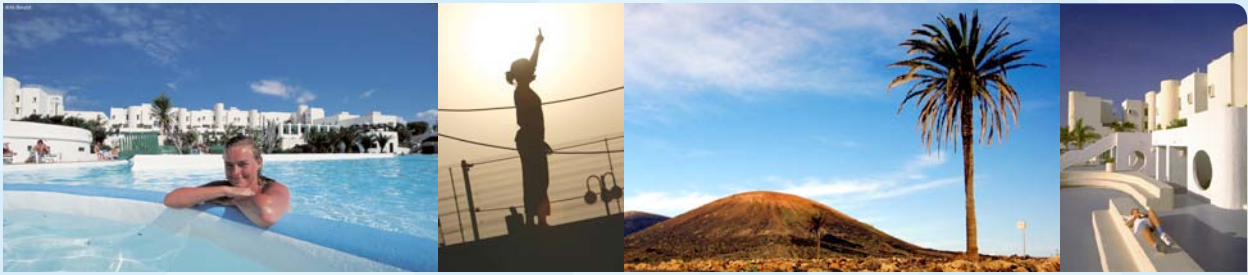
Du kan også vælge selv at lave mad i eget køkken. Der er supermarked og fire restauranter på Club La Santa.

Se turens
Program
på næste side

Tilmelding — mail til jf@fit4life.dk

fit4life





Program

Du kan deltage i programmet i enten 1 eller 2 uger

Programmet er med forbehold for ændringer i tider og workshops

20/1

FREDAG

- 9:00 Afrejse fra Kastrup (tjek-in senest kl. 7:45)
- 14.30 Vi ankommer på Club La Santa (CLS)
- 16:00 Velkomst briefing og intro til programmet.
- 19:00-20:00 Badminton

21/1

LØRDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning m. træner i OL bassin (50 m.)
- 11:00 Stretch & Relax
- 15:00 Cykeltur (ca. 2 timer)
- 19:00-20:00 Workshop "Visualisering og meditation"

22/1

SØNDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Pilates
- 15:00-16:30 Løbetræning på stadion (interval)
- 19:00-20:00 Badminton

23/1

MANDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Bodytoning
- 15:00 Svømning m. træner i OL bassin (50 m.)
- 19:00-20:00 Workshop "Hvordan planlægger jeg min træning vinter/sommer"

24/1

TIRSDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Fysisk træning (træningscenter)
- 15:00 Cykeltur (ca. 3 timer)
- 19:00-20:00 Squash

25/1

ONSDAG

- 7:45 Mini triathlon (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Træning (Bodytoning eller Pilates)
- 15:00 Løbetræning i terræn
- 19:00-20:00 "Mindfulness session"

26/1

TORS DAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Fysisk træning (træningscenter)
- 15:00 Cykeltur (ca. 3 timer)
- 19:00-20:00 Badminton

27/1

FREDAG

- Afrejse for de der deltager i 1 uge.
- Hviledag for alle andre (ingen program)

Her kan man passende tage ud og besøge øen i fællesskab med andre af deltagerne.

28/1

LØRDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Træning (Bodytoning eller Pilates)
- 15:00 Løbetræning på stadion (interval)
- 19:00-20:00 Workshop "Kend din mad"

29/1

SØNDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Fysisk træning (træningscenter)
- 15:00 Cykeltur (2 timer)
- 19:00-20:00 Badminton

30/1

MANDAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Træning (Bodytoning eller Pilates)
- 15:00 Løbetræning i terræn
- 19:00-20:00 Workshop "Kloge hoveder glemmer kroppen"

31/1

TRIS DAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Fysisk træning (træningscenter)
- 15:00 Cykeltur (2 timer)
- 19:00-20:00 Badminton

1/2

ONSDAG

- 7:45 Mini triathlon (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Træning (Bodytoning eller Pilates)
- 15:00 Løbetræning i terræn
- 19:00-20:00 Workshop "KRAMS principperne"

2/2

TORS DAG

- 9:00 Gåtur om lagunen (frivilligt)
- 10:00 Svømning
- 11:00 Fysisk træning (træningscenter)
- 15:00 Cykeltur (3 timer)
- 20:00 Festmiddag

3/2

FREDAG

- Hjemrejse

