

Mer än en träningsresa ITALIEN 9-13 OKT

Följ med till hjärtat av Toscana - mer än en träningsresa. En paus från vardagen och en investering i ditt välmående.



TRÄNING



GOD MAT



TRIVSEL

8 900kr

Kontakt:

nilsson_par@hotmail.com



Lena Giffis Pär

INFÖR DIN RESA

RESA & LOGI



- Boende i delat dubbelrum i en modern villa i Iano, Montaione, med pool och vacker natur.
- Transfer ingår. Flyg bokas separat (vänta på bekräftelse).

DEM KAN DELTA?



- Denna träningsresa välkomnar dig oavsett tidigare erfarenhet, ålder, kön eller träningsnivå.
- Vi anpassar träningspassen efter dig.

ANMÄLAN



- **Maxantal** är 12st deltagare
- **Anmäl: via mejl och betala anmälningsavgift 2000kr: till Pär Wahlberg:**
nilsson_par@hotmail.com , SEB 5257-0054631 (ange namn). Avgiften återbetalas ej
- **Platsen är bekräftad först efter betalning.**
- **Slutbetalning: 6 900 kr** (datum meddelas senare).
- **Ingår ej:** flyg och middagar

VIKTIGT!

- **Vänta med att boka flyg tills din bokning är bekräftad av oss.**
- **Detta är en privat resa - se till att ha egen reseförsäkring**

Resan

- Det här är en må-bra-resa där träning, återhämtning och livsnjutning möts i en inspirerande miljö.

Här omges vi av böljande landskap, värme, smaker och det italienska temperamentet – med precis lagom mycket hetta.



Vi erbjuder 2-3 frivilliga pass per dag med fokus på styrka, kondition, rörlighet och balans – alltid utifrån din nivå. Här handlar det inte om prestation, utan om att må bra.

Mellan passen finns tid för vila, pool, promenader eller ett glas vin. Kvällarna är fria – laga mat tillsammans eller upptäck lokala restauranger.



Upplev Toscana - rörelse, gemenskap, smaker och livsnjutning. En investering i dig själv – och en fantastisk paus på hösten.

Om oss

MER ÄN 60 ÅRS ERFARENHET TILLSAMMANS

**VI ÄR PÄR WAHLBERG, LENA GEJKE
OCH BIRGITTA "GITTIS" DEGEN REGNÉR
- TRE PERSONLIGA COACHER MED
ÖVER 60 ÅRS SAMLAD ERFARENHET.**

Vi drivs av att möta dig där du är och bidra till din resa mot att må och fungera mera.

Under åtta år har vi arrangerat träningsresor och landat i ett mindre, mer personligt format där vi har tid att se dig och anpassa efter dina behov.

"Gittis" står för matglädje och energifylld träning.

Pär bidrar med effektivitet, tydlighet och energi.

Lena tillför lugn, närvaro och rörelseglädje.

Tillsammans skapar vi en trygg, inspirerande och personlig upplevelse.

