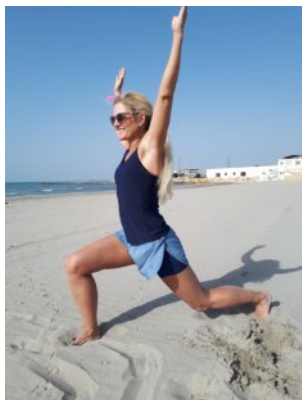


# KOM I FORM -Treningsreise



**Når:** Onsdag 17. – søndag 21. oktober. Kjernen av opplegget starter onsdag kl. 19.00 med infomøte, og avsluttes lørdag kveld med fellesmiddag. Ankommer du senere får du nødvendig informasjon torsdag.

**Hvor:** Altea, Spania. Ca. 50 minutter nord for Alicante flyplass.

**Hotell:** Villa Gadea Spa& Resort. 5 stjerners hotell, beliggende på stranden ca.2 km utenfor gamlebyen i Altea. Hotellet har store fine rom, gode senger (til Spania å være!) 4 restauranter, 3 utendørsbassenger, poolbar, treningsrom og Spa. For å nevne noen av fasilitetene.

**Fly:** Flyreisen er ikke inkludert og er noe man må bestille på egenhånd. Her bestiller man det som passer best for en selv. De rimeligste flybillettene ligger fra ca. 2000 kr dersom man er fleksibel på reisetidspunkt. Du kan gjerne forlenge oppholdet med ekstra dager om du ønsker dette. Overnatting i dobbeltrom koster 500 kr pr pers pr natt. Gi beskjed om dette ved bestilling.

**Passer for:** Deg som kunne tenke seg en aktiv ferie, prøve ulike treningsformer, lære mer om kosthold og spise sunt. I tillegg får du tid til å slappe av, nyte spansk kultur, sove og pleie deg selv. Du trenger ikke ha trent tidligere for å delta på denne reisen. Personer fra 14-18 år i følge med voksen.

**Treningen:** Det tilbys 2-3 valgfrie treningsøkter hver dag. Det blir alt fra salsatrening i soloppgang, morgencardio, bassentrening, bootcamp på stranden, fjelltur, Zumba, trappeintervall, styrke og pilates for å nevne noe. Øktene legges opp slik at det blir en helhet for mest mulig restitusjon av slitne muskler mellom øktene. Det vil være fokus på teknikk og forståelse for hvorfor vi gjør som vi gjør. Treningen organiseres alltid slik at alle kan delta uansett treningsbakgrunn. Alle skal bli sett og oppleve mestring på sitt nivå.

**Teori:** Det tilbys tre foredrag i løpet av turen. Disse er kun 45 minutter av gangen for størst mulig fokus, men uten å stjele for mye tid av dagen. Vi vil ta opp kjente temaer innenfor helse som:

- Hva er egentlig sunn mat?
- Sukker
- Mat og trening
- Endring av inngrodde vaner
- Livsstil til å leve med

**Måltider:** Frokost og middag hver dag er inkludert i reisen. Frokosten på hotellet holder en høy standard når det gjelder sunn og næringsrik mat. Middagene vil være på hotellet to av dagene, og de to andre kveldene er det reservert middag til gruppen andre restauranter i nærområdet. Drikke til maten er ikke inkludert. Lunsj kan bestilles på hotellet, eller man kan gå på en av mange cafeer/restauranter i nærheten. Det er også kjøleskap på rommene til oppbevaring av drikke, snacks og litt mat. Det er ellers ingen koke eller stekmuligheter på rommet.

**Fritid:** Det er mange timer hver dag uten program der du disponerer tiden fritt. Du kan nyte en halv dag på stranda, SPA behandling, ta en tur til den koselige nabobyen Altea eller besøke et av de store shoppingområdene i nærheten. Det er også mulig å leie sykkel om du ønsker å utforske området i større grad. Fantastiske sykkelmuligheter i fjellene rett bak hotellet.

**Mitt mål med KOM I FORM treningsreise:** Jeg ønsker at deltakerne gjennom oppholdet skal få inspirasjon og ny giv i treningshverdagen og en skikkelig kickstart på trening og sunn livstil. Du skal sitte igjen med et faglig utbytte i teorien, men også øke din kompetanse og forståelse for hvordan de ulike treningsformene virker inn på kroppen. Mest av alt ønsker jeg at du vil hente energi, opplever mestring, treningsglede og inspirasjon til egentrening når du kommer hjem fra turen.

**Pris:** 5000,- inkluderer overnatting, frokost og middag alle dager, all trening og foredrag. Inngang til spa 1 dag. Flyreise må t/r bestilles på egenhånd og kommer i tillegg.

