

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!

Välkommen
till Playitas!

play
itas **FUERTEVENTURA**
Free your mind

AKTIV SENIOR

Vi erbjuder ett unikt tillfälle till inspiration, välbefinnande och värme!

Oavsett ork och förmåga behöver vi alla röra på oss för att må bättre, hämta kraft och hitta formen - under den här veckan gör vi det i en kombination av solsemester och härlig träning utan prestationskrav! Du erbjuds dessutom att delta i en trevlig gemenskap och samvaro i alla åldrar med nya vänner och massor av goda skratt i en varm och skön miljö.

AerobicWeekends tillsammans med Apollo hälsar er välkomna till en vecka som ni sent kommer att glömma!

Aktiv Senior som träningsresa är ingen pensionärsresa utan en resa för aktiva seniorer. En Aktiv Senior vill prova nya träningsmetoder och ta till sig av ny och vedertagen kunskap inom hälsa och livsstil. En Aktiv Senior söker dessutom spännande utmaningar och gillar att umgås med människor i alla åldrar. Är du en Aktiv Senior? Då kommer denna träningsvecka att passa dig!

Träningen leds av professionella lärare från AerobicWeekends som erbjuder träning för alla nivåer. Testa både nya moderna och klassiska träningspass. Börja dagen med Yoga, Qi Gong eller en morgonpromenad i soluppgången. Öka din kraft, kunskap och motivation genom intressanta

föredrag, spännande utmanande träningspass och aktiviteter under dagen. Avsluta med trevligt mingel och middag tillsammans med gruppen.

Veckan är en del av den Internationella träningsveckan där många aktiviteter på plats presenteras i ett gemensamt program. Du deltar fritt i alla aktiviteter på programmet utan prestationskrav. Vi kan lova att du får en vecka fylld av träning, glädje, skratt och umgänge i alla åldrar.

Resmål:

Playitas resort Fuerteventura
Flyg, boende i dubbelrum, halvpension och alla aktiviteter. Avresa: Stockholm, Göteborg, Malmö, Köpenhamn, Oslo. Se hemsida för aktuella priser.

Datum Playitas Fuerteventura:

- Se hemsida nedan för aktuella datum och resmål.

Info & Bokning:

www.aktiv-senior.se

Varmt välkomna att kontakta oss vid frågor och funderingar, via mail:

**aktivsenior@aerobicweekends.com eller
telefon: 0703322446**



**Gemenskap
& Glädje!**

AKTIVSENIOR

Program AktivSenior Playitas

Med reservation för ev. ändringar som meddelas på plats.

Dag 1

Avresa från Sverige
Landar på Fuerteventura
Incheckning på Hotellet
16.15 Välkomstmöte med rundvandring - Plaza Rambla
19.30 Välkomstdrink Cava & Mingel - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang

Dag 2

08.00 Morning Yoga eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Grundläggande Träningslära - Seminar Room
11.00 AktivSeniors Dance - Plaza Rambla
12.00 Core & Stretch - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.00 Hip Mobility - MC1
16.15 Välkomstmöte med rundvandring - Plaza Rambla
17.00 Fitness & Fun Welcome! - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Välkomstdrink Cava & Mingel - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang
21.30 Underhållning

Dag 3

08.00 Morning Yoga eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Träna eller motionera? - Seminarroom
11.00 AktivSenior Cardio - Plaza Rambla
12.00 Easy Dance Move - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Gym - Lägenhetshotellet
16.00 Styrketräning Introduktion på Gymmet
17.00 Fitness & Fun Cirkelträning - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Sangria & Mingle - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang
21.30 Underhållning

**Nya
vänner!**



**Sol,
vind &
vatten!**

AKTIVSENIOR

Utflytt!

Två oceaner
på en dag



Dag 4

07.00 Bergspromenad i Soluppgången med Qigong - MC1
08.00 Morgonmeditation eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Ryggfrisk - Seminar Room
11.00 XCord Ryggfrisk - TC6
12.00 Easy Yoga - MC1
15.15 Aqua Gym - Lägenhetshotellet
16.00 Styrketräning med tränare på gymmet
17.00 Fitness & Fun DanZy Party - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Retro Night - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotelllets restaurang
21.30 Underhållning

Dag 5

08.00 MorningYoga eller Morgonpromenad
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Träna med Pulsen - Seminar Room
11.00 Active Seniors Strength - Plaza Rambla
12.00 Core & Stretch - MC1
15.00 Fitness Pilates - MC1
16.00 Styrketräning på gymmet (följ programmet)
17.00 Fitness & Fun 70's, 80's & 90's - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Wight Night Mingle - Dresscode White (or any other colors) - Palapa Bar
20.00 Hotelllets restaurang
21.30 White Party

**Hitta
inspiration!**



**Fantastisk
miljö!**

AKTIVSENIOR



Dag 6

08.00 Core & Stretch eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning (på engelska) - Weight Control - Seminar Room
10.00 Afro Dance - TC6
11.00 Active Seniors Core - Plaza Rambla
12.00 Yoga - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Zumba - Lägenhetshotellet
16.00 Styrketräning på gymmet med tränare
17.00 Fitness & Fun - Cirkelträning - MC1
18.00 After Workout med underhållning - Surf Club
20.00 Middag på valfritt ställe
21.30 Underhållning

Dag 7

07.00 Bergspromenad i Soluppgången med QiGong - MC1
08.00 Pilates - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Hitta Motivationen - Seminar Room
11.00 Active Seniors Balance - Plaza Rambla
12.00 Yoga Flow - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Gym - Lägenhetshotellet
16.00 Salsa Basic 1 - Plaza Rambla
17.00 Fitness & Fun Gala Workout - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1

19.30 Black & White Gala mingle - Palapa Bar
Dresscode Black & White (*or any other colors!*)
20.00 Middag - Hotellets restaurang
22.30 Black & White Party med Salsa

Dag 8

08.00 Morgon Yoga eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Kortkurs om kost - Seminar Room
11.00 Active Seniors BootCamp - Plaza Rambla
12.00 Soma Move - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Gym - Lägenhetshotellet
16.00 Salsa Basic 2 - Plaza Rambla
17.00 Fitness & Fun - DanZy vs. Zumba - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Salsa & Rosé Mingle - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang
21.30 Underhållning

Hemresedag

ca 11.00 Utcheckning

Med reservation för ev. ändringar

**Vi ses
snart!**











