

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:

17-24/9 2019 25/11-2/12 2019
2-9/12 2019 16-23/3 2019

För hemsida för fler 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.

Tisdag 17/9

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

Onsdag 18/9

08.00 Moving Meditation - MC1
08.45 Frukost
09.00 Välkomstmöte med rundvandring - Plaza
Rambla - för resenärer från Stockholm
10.00 Föreläsning; Träna Funktionellt
- Seminar Room Apart Hotel
11.00 AktivSeniors Funktionell Vandring - Plaza
Rambla
12.00 Core träning nivå 1 - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua SplashDance Vattengympa
17.00 Fitness & Fun Cirkelträning för Alla MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Sangria & Mingel - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang
21.30 Underhållning

Torsdag 19/9

08.00 Morning Yoga eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Bli RyggFrisk? - Seminarroom
11.00 AktivSenior RyggFrisk - TC6
12.00 Easy Step - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Pilates - Apart hotel pool
16.00 Styrketräning AktivSenior Introduktion på
FitnessCenter
17.00 Fitness & Fun DanZy & Zumba för Alla - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Retro & Mingle - Palapa Bar
20.00 Middag - Hotellets restaurang
21.30 Pool Party vid Hotellets pool

**Nya
vänner!**



**Sol,
vind &
vatten!**

AKTIVSENIOR

Utflytt!

Två oceaner
på en dag

Lördag 21/9

08.00 MorningYoga eller Morgonpromenad
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Kortkurs om kost med smakprov
- Poolvillan
11.00 Active Seniors Cardio - Plaza Rambla
12.00 Easy Yoga - MC1
15.15 Aqua Fun - Lägenhetshotellets pool
16.00 Styrketräning på gymmet (följ programmet)
17.00 Cirkelträning MC1
18.00 AfterWorkout med Music Quiz - Surf Club
Beach
20.00 Hotellets restaurang
21.30 Playitas Awards & Salsa La Bodega

Fredag 20/9

06.45 Bergspromenad i Soluppgången med Qigong
- MC1
08.00 Pilates - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Hitta Motivationen - Seminar
Room
11.00 Easy Dance Moves - Plaza Rambla
12.00 Shiatsu & Stretch - MC1
15.15 Aqua Fitness - Lägenhetshotellets pool
16.00 Styrketräning med tränare på gymmet
17.00 Fitness & Fun 70's, 80's & 90's - MC1
19.00 Ost & Vinprovning i Poolvillan
19.30 Wight Night Mingle - Dresscode White (or any
other colors) - Palapa Bar
20.00 Hotellets restaurang
21.30 White Party with Live Music La Bodega

**Hitta
inspiration!**



**Fantastisk
miljö!**

AKTIVSENIOR



Söndag 22/9

08.00 Core & Stretch eller Morgonpromenad - MC1
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Träna med Pulsen - Seminar Room
11.00 Active Seniors Nordic Walking - Plaza Rambla
12.00 YogaStretch - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Fitness - Lägenhetshotellets pool
16.00 Styrketräning på gymmet enl program
17.00 Fitness & Fun - Black & White Gala - MC1
19.30 Black & White Gala mingle - Palapa Bar
Dresscode Black & White (*or any other colors!*)
20.00 Middag på valfritt ställe
21.30 Black & White Party

20.00 Middag - Hotellets restaurang
22.30 Party

Söndag 24/9

Hemresedag

Utcheckning

Med reservation för ev. ändringar

Måndag 23/9

07.30 QiGong på stranden
08.45 Frukost
10.00 Föreläsning; Återhämtning - Seminar Room
11.00 Active Seniors Gympa - Plaza Rambla
12.00 Djup Stretch - MC1
13.00 Siesta & Lunch
15.15 Aqua Gym - Lägenhetshotellet
16.00 Salsa - Plaza Rambla
17.00 Fitness & Fun Party för alla - MC1
18.00 Stretch & Relax - MC1
19.30 Avslutningsmingel - Palapa Bar

**Vi ses
snart!**









