

EDITION 100

INTERNATIONAL

FITNESS & FUNWEEK

get inspired
AerobicWeekends

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!





PRAKTISK RESEINFO

Välkommen till årets träningsupplevelse!

Snart är det dax att åka solen och värmen!

Många glada deltagare samlas på Playitas denna Träningsvecka i någon av grupperna

Internationell Träningsvecka, FormaKroppen, AktivSenior, AtletVeckan & eller UtbildningsVeckan!

Fler än 150 deltagare är anmälda till eventet som blir nummer 100 i ordningen.

Nedan presenteras information som är bra att veta inför resan!

Om det dyker upp frågor är Du varmt välkommen att kontakta oss.

Vi lovar att vi kommer att ta hand om Dig på bästa möjliga sätt!

Varmt välkommen till Playitas!

Hälsningar

Henrik Bramsved AerobicWeekends Sweden med team

International Fitness & FunWeek

Apollo & Playitas

Flygresa Incheckning startar 2 timmar före avgång. **OBS! Incheckningen STÄNGER 1 timme innan avgång. Se biljett för flygtider!**

Färdledare Stockholm 27/11 Katrin Strandberg +46722270202

Göteborg 27/11 Karin Henning +4673068461

Stockholm 30/11 Fernando Brito +46704091369

Stockholm 4/12 Gyula Berscenyi +46735345949

Ring eller skicka ett meddelande till färdledaren vid frågor eller vid behov av hjälp.

Från de andra flygplatserna finns Apollos personal vid behov av hjälp.

Flygbiljett **OBS! Kontrollera biljetten och att alla uppgifter stämmer!**

Pass Du behöver ha giltigt pass på resan. Kolla giltighetstiden!

Förhinder Meddela omgående om Du inte kan åka med!

Henrik Bramsved tel +46703322446

Bagage Bagaget får väga **HÖGST 20 kilo** varav handbagage 5 kilo.

Handbagage på högst 5 kg med ombord och med max måtten 45x35x20cm.

Flygplatspersonal kan vara mycket hård med bagagevikten.

Eventuell övervikt betalas kontant vid invägningen.

Handbagage **Begränsning av vätskor i handbagage!** Reglerna gäller för alla flygningar från svenska flygplatser, dvs. både inrikes och utrikes (inkl till destinationer utanför EU).

Följande får Du ta med: Vätska, gele, spray som får tas med i handbagaget begränsas till behållare som rymmer max 100ml (1dl). Behållarna (flaskor, burkar, tuber osv) skall placeras i en genomskinlig en-liters plastpåse som skall vara stängd. Plastpåsen ska dessutom vara återförslutningsbar.

Det är tillåtet att medföra 1st en-liters plastpåse per varje passagerare som har biljett.

Dessutom får Du ta med: Mediciner, barnmat, vätska som ingår i särskild diet som Du behöver under resan.

Vid ankomst Fuerteventura:

Apollos personal hand om Dig vid ankomst till Fuerteventura när Du passerat tullen!

Transfer

Du åker med Apollos egna transferbussar från flygplatsen direkt till Playitas (ca 45 minuters resa). Apollos personal möter upp när ni kommit ut från ankomsthallen som förmedlar vilken Buss du ska åka med.

Under transfern får du ankomstinformation av Apollos reseledare.

Incheckning på Playitas

Incheckning sker i hotellets reception rumsvis. Vid incheckningen ha Ditt pass till hands.

Det kan hända att du får vänta på ditt rum eftersom incheckning är fr 15.00. Du kommer att få rumsnyckel, lägenhets/hotellkort som Du alltid ska bära med dig samt karta över området. Det används vid måltider om du har detta inkluderat. Rumsnyckeln kan du använda vid inköp på hela Playitasområdet. Du kan vi incheckning välja som tillval Safetybox samt Beachtowel. Utcheckning sker på avresedagen senast 11.00.

AerobicWeekends
SWEDEN

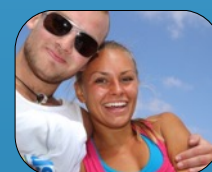
apollo **play itas**
Free your mind

FORMAKROPPEN
Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

AKTIVSENIOR

EDUCATIONWEEK
GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

ATLETVECKAN
FEAT. COACH GYULA



Välkomstmöte & Info Tour

Samling Plaza Rambla 16.15 på ankomstdagen 26/12, 27/12, 30/12, 3/12, 4/12 för gemensam info och kort rundvandring på Playitas (ca 30 min). Kom ombytt om du vill träna kl 17.00.

Vid förseningar kommer Välkomstmöte och rundvandring ske 18.00.

Mer info får Du via SMS eller av personal på plats.

Tidsomställning

Fuerteventura ligger en timme efter svensk tid. **Alla tider anges i lokal tid.**

Valuta

Euro. Hotellet tar även alla vanliga betalkort. I hotellreceptionen finns det en bankomat.

Det kan dock vara lämpligt att ta med sig lite kontanter i Euro.

Välkomstmiddag

Ankomstdagen kl 19.30 samling vid la Bodega för välkomstdrink därefter middag.

Middagen ingår för dig som har halv eller helpension. Middagen kostar ca 18eur.

Program

www.aerobicweekends.com/playitas/program1712.pdf

Du får ett uppdaterat utskrivet program på plats.

Du deltar efter egen förmåga i de aktiviteter du önskar.

Inga aktiviteter i programmet kräver bokning om vi inte meddelar detta på plats.

Utbildningar under veckan samt

Om du har bokat utbildning under veckan gäller följande tider 9.00-13.00 + 14.00-18.00 de dagar du går kurs.

Mer info samt detaljerat program får du vid ankomst!

Lic. Gruppträninginstruktör, Lic. Coretraining instruktör, Lic. HIT instruktör. Yoga Grundutbildning, Aqua Fitness, BootCamp, DanZy.

Om Du ej bokat utbildning och önskar delta - kontakta oss via mail@aerobicweekends.com.

FormaKroppen & AktivSenior

Du som deltar i FormaKroppen eller AktivSenior har "obligatorisk närvaro" på de dagliga

Föreläsningarna 10.00 samt någon av genomgångarna av styrketräning på gymmet.

Mer info får du vid ankomst!

AtletVeckan

Du som bokat AtletVeckan får ett kompletterande program vid ankomst.

Preliminärt program: <http://www.aerobicweekends.com/atletveckan/1712program.pdf>

Vid frågor Gyula Bercsenyi +46735345949

Medeltemperatur - Dag 22-26 - Natt 18

Checklista:

Giltigt pass - Måste vara giltigt under resan.

Biljett - Viktigt!

Visakort - eller liknande. Bankomat finns i hotellreceptionen.

Pengar - Euro

Försäkring - Reseförsäkring ingår inte! Kontrollera med Ditt försäkringsbolag vad Din hemförsäkring omfattar. Om Du har tecknat reseförsäkring via **Apollo** vid bokning av resan så har Du ett bra reseskydd - se apollo.se för villkor. tel 0771-373737. Glöm inte meddela Försäkringskassan Du får då ett intyg om sjukförsäkringsstillhörighet i Sverige.

Medicin - Du som regelbundet använder medicin, ta med den i handbagaget!

OBS! Flytande vätska! Se handbagaget!

Bra att ta medsaker

Kläder Lätta luftiga träningskläder, massor! Men tvättmaskiner finns!

Något varmare till kvällen!

Skor Flera par tränings skor och många strumpor.

Badkläder Badmössa obligatorisk i olympiska poolen!

Ingen badmössa krävs i de andra poolerna.

Solskydd Solskydds kräm och solglasögon

Väckarklocka Tider att passa!

Husapotek Plåster och värktabletter kan vara bra att ha

Stearinljus För myskvällar på rummet

Öronproppar ... om rumskompisen snarkar!

Mycket ork och Ditt glada humör!

Behöver ej ta med-saker

Hårfön - finns i badrummet

Duschtvål - finns i duschen

Adapter

Trötthet och sura miner...



Frågor

Om det dyker upp frågor om programmet är du varmt välkommen att kontakta oss via mail, SMS eller tel!

Om Du har frågor angående din resa och boende kontakta Apollo på 0771-373737 eller aktiv@apollo.se

Apollo's servicekontor finner ni på Playitas, Plaza Rambla.

FAQ De vanligaste frågorna och svaren finner Du här:

<http://www.aerobicweekends.com/playitas/faq.pdf>

Vad finns på Playitas Resort?

Gå in på www.apollo.se, www.playitas.se www.aerobicweekends.com/playitas och få mer info om vad som finns på området.

Apollo's kontor Finns på Plaza Rambla

Supermarket Finns mitt i anläggningen på Plaza Rambla.

Biluthyrning finns vid Sportcenter och Aparthotel samt kan bokas via Apollo

Cykeluthyrning finns bredvid Fitnesscenter bokas på Sportbooking

Golf Det finns en 18-håls golfbana på anläggningen! Pay&play, det finns klubbor att hyra.

Tennis – Vattensporter och mycket mer....

SPA Tau Sp <http://www.playitas.info/se/omr-det/spa>

Du kommer som deltagare i International Fitness & FunWeek att på plats få ta del av några fina Spa-erbjudanden. Tid bokar ni direkt på Tau Spa.

Personlig Träning, behandling, massage eller konsultation Vi har ett antal Personliga tränare, massörer och experter i lärarteamet som kan bokas för Personlig Träning eller konsultation - mer information får du på plats.

Vi har även tillgång till en duktig Fysioterapeut som du kan boka på plats.

Övrigt

Receptionen är öppen dygnet runt.

Internetuppkoppling till egen dator går att köpa i receptionen. Kabel finns att låna.

Mobiltelefon - Titta gärna till Din mobiltelefon varje dag då vi vid akut informationsspridning har möjlighet att skicka sms till alla deltagare. Täckningen på Fuerteventura varierar men de flesta abonnemang fungerar.

Säkerhetsboxar på rummet finns att hyra.

Tvättmöjligheter – Det finns tvättstuga.

Apollo Service-/alarmtelefon +34 655 476 160 Öppet 24 h. Spara gärna detta nummer i din telefon!

Hemresa:

Se biljett! Mer information om hemresans tider får du innan hemresan. Finns även i Apollo's infopärm vid receptionen.

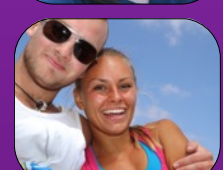
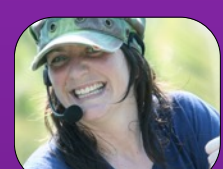
Förhinder:

Meddela snarast Apollo (se nr på biljett) **eller Henrik Bramsved tel +46703322446**

AerobicWeekends Sweden

Avbeställning

Om Du tvingas avboka resan måste du ha tecknat avbeställningsskydd för återbetalning och ha giltigt läkarintyg. Avbeställning kan då göras på grund av sjukdom hos deltagare eller nära anhörig eller på grund av annan händelse, där det inte är rimligt att kräva att resenären genomför resan skall meddelas omgående. Avbeställning måste vara gjord före avresan, dvs före incheckningen startar på avreseflygplatsen. Skriftligt intyg från läkare/försäkringsbolag skall insändas för återbetalning. **Apollo's avbeställningsskydd måste vara tecknat!** Administrationskostnad 500kr uttages alltid. För kompletta resevillkor, läs mer på apollo.se.



Välkommen till årets träningssupplevelse

INTERNATIONAL
FITNESS & FUNWEEK

play
itas
Free your mind

apollo

AerobicWeekends
SWEDEN

get
inspired
AerobicWeekends

VI SER FRAM EMOT ATT TRÄFFA ER SNART!

Varma hälsningar Henrik Bramsved med
team AerobicWeekends samt Apollo & Playitas

**Resan är ett samarbete mellan
AerobicWeekends Sweden,
International Fitness & FunWeek
Apollo & Playitas**

AEROBICWEEKENDS SWEDEN

Henrik Bramsved
tel +46703322446
mail@aerobicweekends.com



Gilla sidan på
Facebook
AerobicWeekends
Sweden-International
Gå med gruppen
International Fitness &
FunWeeks Playitas



#Fitnessfunweek
#AerobicWeekends
@aerobicweekends
#bestfitnessholidayever
#playitas
@playitasresort
#apollosports
@apollosports



Fitnessfunweeks.com
AerobicWeekends.com
playitas.net
apollo.se

apollo sports

play
itas

AerobicWeekends
SWEDEN

FORMAKROPPEN
Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

AKTIVSENIOR

EDUCATIONWEEK
GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

ATLETVECKAN

get
inspired
AerobicWeekends



VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



RACHEL

RACHEL HOLMES - GREAT BRITAIN

International Fitness presenter & entrepreneur.
 Certified Pilates Teacher
 Owner of the business - KickStart, Choreographytogo and FitnessPilates and more.
 Team AerobicWeekends International
 Presenter with great charisma and energy.
www.choreographytogo.com
[@rachelholmes](https://twitter.com/rachelholmes)



KARIN

KARIN HENNING - SWEDEN

Instruktör som specialiserat sig inom funktionell gruppträning. Jobbar till vardags som sjukgymnast inom ortopedi och kvinnohälsa. Har specialiserat sig på träning under graviditet och återträning därefter. Utbildare inom Coretraining, Funktionell träning, Ryggfrisk och CoreMAMA för AerobicWeekends Sweden.
karin@aerobicweekends.com
 +46730638461 @karinhenning84



MORIS

MORIS CARDONE - ITALY

Internationell presentatör, dansare och koreograf med rötter från Italien och Tyskland. En av Europas mest anlitade instruktörer inom fitnessindustrin. Specialiserad på dansklasser inom AerobicDance, Hip Hop, Latin och Ragga. Hans klasser och workshops är fullmatade med energi, kreativitet och glädje. Populär instruktör på Deluxe Fitness & FunWeeks och International Fitness & FunWeeks.
moriscardone@web.de @moriscardone



MALIN

MALIN BERG - SWEDEN

Malin är utbildad folkhälsovetare och yogainstruktör med en bakgrund som artistisk gymnast. Som en del av AerobicWeekends Sweden's instruktörs- och utbildningsteam instruerar hon klasser både i Sverige och utomlands i bland annat core, funktionell träning och yoga – hon är en av de första i Sverige att instruera yogaklasser på surfråda (SUP Yoga).
www.malinberg.com
malin@aerobicweekends.com
 +46704408349 @mailinberg

HENRIK BRAMSVED - SWEDEN

Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics Mixed Pairs tillsammans med Marika. Har under de senaste åren arbetat med träning individuellt och i grupp på heltid. Specialområden är Funktionell träning, H.I.T., Coretraining, Gympa och Aerobics. Driver företaget AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 30.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer. +46703322446
henrik@aerobicweekends.com
 @hbramsved @aerobicweekends



HENRIK

KATRIN STRANDBERG - SWEDEN

Katrin har mångårig erfarenhet som gruppträningsinstruktör med passion för att inspirera och motivera. Jobbar som instruktör och personlig tränare på SATS i Stockholm. Instruerar en mängd olika klasser, bl.a. AfroDance, Streetdance, House, Funktionell styrka och Crossfitness. Med sin utstrålning och charm levererar hon sann träningsglädje som får deltagarna att släppa loss. Finalist i Nike Top Instructor. Lärare för AerobicWeekends Sweden inom Groupexercise, AfroDance & DanZy.
katrin@aerobicweekends.com
 @katrinstrandberg



KATRIN

FERNANDO BRITO - CHILE

Internationell presentatör. Utbildad idrottslärare. S.A.F.E licensierad. Licensierad Zumbainstruktör. Tvåfaldig svensk mästare i aerobics. Presentatör i bl a Chile, Brasilien, Italien, Spanien och Sverige. Licensierad Zumbainstruktör. Fernando turnerar i Sverige med sina speciella Latinopass och gör träningen till en fest! Populär utbildare bla på de Internationella Träningsveckorna.
fernando@aerobicweekends.com
 +46704091369 @nando.dans



VIBEKE SVEDENBORN - SWEDEN

Sjukgymnast och instruktör med inriktning Seniorträning. Lic. Gruppträningsinstruktör och Lic. Zumba instructor. Idrottsbakgrund inom konståkning. Koreograf åt kören Divertimento. Du kommer att träffa Vibeke på bla klasserna i AktivSenior.
[vibs79@live.se](https://www.facebook.com/vibs79) @vibs79



FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad du ska välja att delta i eller undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss!
 Vi kommer att ha superkul på träningsresan!
 Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!



VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



RACHEL

RACHEL HOLMES - GREAT BRITAIN

International Fitness presenter & entrepreneur.
 Certified Pilates Teacher
 Owner of the business - KickStart, Choreographytogo and FitnessPilates and more.
 Team AerobicWeekends International
 Presenter with great charisma and energy.
www.choreographytogo.com
 @rachelholmes



KARIN

KARIN HENNING - SWEDEN

Instruktör som specialiserat sig inom funktionell gruppträning. Jobbar till vardags som sjukgymnast inom ortopedi och kvinnohälsa. Har specialiserat sig på träning under graviditet och återträning därefter. Utbildare inom Coretraining, Funktionell träning, Ryggfrisk och CoreMAMA för AerobicWeekends Sweden.
karin@aerobicweekends.com
 +46730638461 @karinhenning84



MORIS

MORIS CARDONE - ITALY

Internationell presentatör, dansare och koreograf med rötter från Italien och Tyskland. En av Europas mest anlitade instruktörer inom fitnessindustrin. Specialiserad på dansklasser inom AerobicDance, Hip Hop, Latin och Ragga. Hans klasser och workshops är fullmatade med energi, kreativitet och glädje. Populär instruktör på Deluxe Fitness & FunWeeks och International Fitness & FunWeeks.
moriscardone@web.de @moriscardone



MALIN

MALIN BERG - SWEDEN

Malin är utbildad folkhälsovetare och yogainstruktör med en bakgrund som artistisk gymnast. Som en del av AerobicWeekends Sweden's instruktörs- och utbildningsteam instruerar hon klasser både i Sverige och utomlands i bland annat core, funktionell träning och yoga – hon är en av de första i Sverige att instruera yogaklasser på surfbåda (SUP Yoga).
www.malinberg.com
malin@aerobicweekends.com
 +46704408349 @mailinberg

HENRIK BRAMSVED - SWEDEN

Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics Mixed Pairs tillsammans med Marika. Har under de senaste åren arbetat med träning individuellt och i grupp på heltid. Specialområden är Funktionell träning, H.I.T., Coretraining, Gympa och Aerobics. Driver företaget AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 30.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer. +46703322446
henrik@aerobicweekends.com
 @hbramsved @aerobicweekends



HENRIK

KATRIN STRANDBERG - SWEDEN

Katrin har mångårig erfarenhet som gruppträningsinstruktör med passion för att inspirera och motivera. Jobbar som instruktör och personlig tränare på SATS i Stockholm. Instruerar en mängd olika klasser, bl.a. AfroDance, Streetdance, House, Funktionell styrka och Crossfitness. Med sin utstrålning och charm levererar hon sann träningsglädje som får deltagarna att släppa loss. Finalist i Nike Top Instructor. Lärare för AerobicWeekends Sweden inom Groupexercise, AfroDance & DanZy.
katrin@aerobicweekends.com
 @katrinstrandberg



KATRIN

FERNANDO BRITO - CHILE

Internationell presentatör. Utbildad idrottslärare. S.A.F.E licensierad. Licensierad Zumbainstruktör. Tvåfaldig svensk mästare i aerobics. Presentatör i bl a Chile, Brasilien, Italien, Spanien och Sverige. Licensierad Zumbainstruktör. Fernando turnerar i Sverige med sina speciella Latinopass och gör träningen till en fest! Populär utbildare bla på de Internationella Träningsveckorna.
fernando@aerobicweekends.com
 +46704091369 @nando.dans



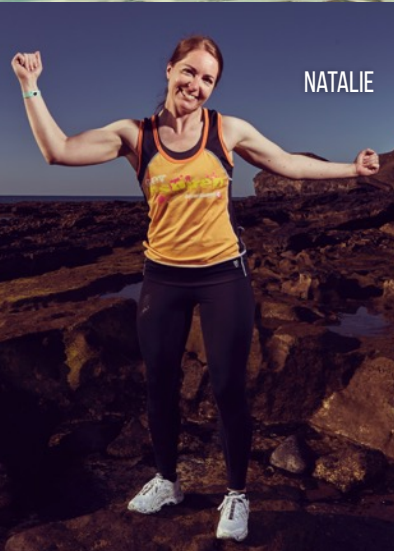
VIBEKE SVEDENBORN - SWEDEN

Sjukgymnast och instruktör med inriktning Seniorträning. Lic. Gruppträningsinstruktör och Lic. Zumba instructor. Idrottsbakgrund inom konståkning. Koreograf åt kören Divertimento. Du kommer att träffa Vibeke på bla klasserna i AktivSenior.
vibs79@live.se @vibs79



FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad du ska välja att delta i eller undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss!
 Vi kommer att ha superkul på träningsresan!
 Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!



NATALIE

NATALIE NORDÉN - SWEDEN

Natalie är utbildad personlig tränare, kostrådgivare, hälsokonsult och inom en rad olika gruppträningsformer. Så som AktivSenior, bootcamp, spinning, core, löpning och funktionell träning. Brinner för gruppträning och den glädje, energi och gemenskap som skapas. Utnämnd till årets instruktör på Fitness 24seven.
@natalienorden82



MARIKA

MARIKA BRAMSVED - SWEDEN

Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics Mixed Pairs tillsammans med Marika.. Specialområden är Gympa, Aerobics & Dansklasser och är känd för sin rörelseglädje!
marikabramsved@icloud.com
@marikabramsved



SOFIE

SOFIE STRÖM - SWEDEN

International presenter. ProFitness instructor. Specialized in Dance-classes as DanZy, AfroDance, House and StepAerobics. Sofie is famous for her high energy fitness classes and she transforms the sessions into a party! Member of the presenter team of AerobicWeekends Sweden.

GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Huvudtränare för Atletveckan. Hälsocoach, PT, Fysioterapeut och Multiatlet med mer än 20 års erfarenhet. Gyula har utvecklat träningskoncepten FitnessCross samt Element 5 och är nu aktuell med sin bok Atleträning för alla. Lärare och presentatör för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi



GYULA

MARION POLAK - GERMANY

Lic. Zumba instructor. Presenter with many years of experience of International Fitness & FunWeeks in Turkey, Lanzarote & Fuerteventura. Marion is always giving great energy to the participants.
@marionzumba



MARION

SOFIA LUNDQUIST - SWEDEN

Sofia från Karlstad, internationellt lic. personlig tränare & kostrådgivare. Jobbar till vardags som personlig tränare och gruppträningsinstruktör. Mitt mål är att alla ska känna äkta träningsglädje som gör att du redan efteråt längtar till nästa träningspass!
sofia@aerobicweekends.com
@sofialundquist



SOFIA

FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad du ska välja att delta i eller undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss! Vi kommer att ha superkul på träningsresan! Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!

WELCOME TO PLAYITAS & THE 100TH INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK!



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK™

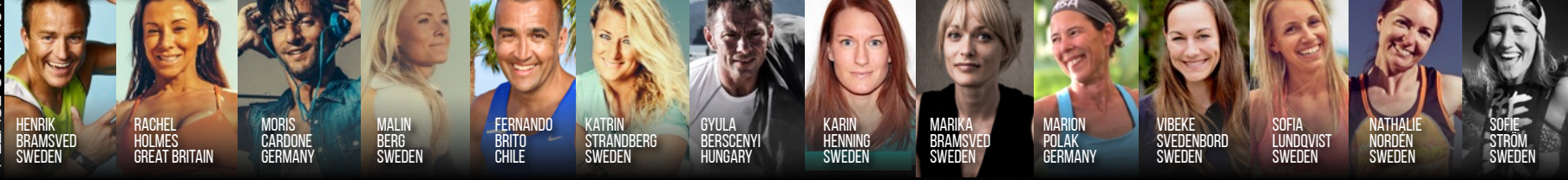
FITNESSFUNWEEKS.COM



PLEASE CONTACT THE SPORTS BOOKING AT PLAYITAS FOR MORE INFORMATION HOW TO BOOK & PAY FOR THE EVENT

	MONDAY 27.11	TUESDAY 28.11	WEDNESDAY 29.11	THURSDAY 30.11	FRIDAY 01.12	SATURDAY 02.12	SUNDAY 03.12	MONDAY 04.12	TUESDAY 05.12	WEDNESDAY 06.12	THURSDAY 07.12	FRIDAY 08.12	SATURDAY 09.12	SUNDAY 10.12
08.00-08.45 MULTI COURT 1	MORNING PILATES RACHEL	MORNING YOGA KARIN	MORNING PILATES RACHEL	MORNING YOGA KARIN	MORNING YOGA MALIN	CORE & STRETCH KARIN	MORNING YOGA MALIN	MOVINGMEDITATION MALIN	CORE & STRETCH SOFIA	MORNING YOGA MALIN	MOVINGMEDITATION MALIN	CORE & STRETCH SOFIA	MORNING YOGA MALIN	QIGONG AT THE BEACH HENRIK
08.00-08.30 MEET AT MC1	MORNING WALK VIBEKE & HENRIK	MORNING WALK+RUN NATHALIE & HENRIK	SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.45 QIGONG	FUNCTIONAL WALK NATHALIE & VIBEKE	MORNING WALK+RUN NATHALIE & MARIKA	SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.45 QIGONG	MORNING WALK+RUN NATHALIE & MARIKA	MOUNTAIN WALK+RUN SOFIA & MARIKA	MORNING CARDIO 07.15 GYULA	SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.45 QIGONG	MORNING CARDIO 07.15 GYULA	FUNCTIONAL WALK HENRIK	MORNING WALK+RUN SOFIE & SOFIA	MORNING CARDIO 07.15 GYULA
10.00-10.50 SEMINAR ROOM	BACK 2 BASICS FITNESS HENRIK	TRÄNA ELLER MOTIONERA? HENRIK	RYGGFRISK KARIN & VIBEKE	KORTKURS OM KOST HENRIK	WEIGHT CONTROL RACHEL	HITTA MOTIVATIONEN! KATRIN	TRÄNA MED PULSEN! HENRIK	BACK 2 BASICS FITNESS HENRIK	TRÄNA FUNKTIONELLT 09.00 GYULA HENRIK	KORTKURS OM KOST 09.00 SOFIA GYULA	PREHAB & PREPARE 09.00 GYULA	ÅTERHÄMTNING 09.00 GYULA	WEIGHT CONTROL 10.00 SOFIA	TRÄNA MED PULSEN! 10.00 HENRIK
10.00-10.50 TENNIS COURT 6	FITNESS PILATES RACHEL	AFRODANCE KATRIN & KARIN	FITNESS PILATES MASSAGE RACHEL	DISCO FEVER KATRIN	DANCE AEROBICS MARIKA	SOMA MOVE KARIN	FUNK HOUSE MORIS	SHOW JAZZ MORIS	ATHLETIC & CROSSFIT 1 GYULA	ATHLETIC & CROSSFIT 2 GYULA	ATHLETIC & CROSSFIT 3 GYULA	ATHLETIC & CROSSFIT 4 GYULA	FUNCTIONAL SOFIA	ATLET 5AN TEST 2HRS GYULA
11.00-11.50 OPEN MULTI COURT 1	H.I.T. VS TABATA HENRIK & RACHEL	CORE TRAINING HENRIK & KARIN	EASY STREET DANCE KATRIN	POWER STEP RACHEL & HENRIK	PILATES FOR ALL RACHEL	ZUMBA VS DANZY TEAM TEACH	EASY RAGGA DANCE MALIN KATRIN MORIS	LATINO AEROBICS MORIS & FERNANDO	CORE TRAINING HENRIK & SOFIA	STEP' N FUN MORIS WITH TEAM	H.I.T. VS TABATA HENRIK & SOFIA	EASY RAGGA DANCE SOFIE & MORIS	CORE TRAINING HENRIK & SOFIA	AFROHOUSE SOFIE & MALIN
11.00-11.50 TENNIS COURT 6	H.I.T. VS TABATA AT MC1	XCORD INTRO NATHALIE	XCORD RYGGFRISK KARIN & NATHALIE	CORE STABILITY WITH BALL KARIN	XCORD H.I.T. KARIN	GYMNASTICMOVES MALIN	MULTI TRAINING MARIKA	XCORD TABATA HENRIK	XCORD CORE GYULA & SOFIA	COORDINATION GYULA	CORE STABILITY WITH BALL GYULA	SPEED TRAINING GYULA	XCORD TABATA SOFIA	ATLET 5AN TEST CONT. GYULA
11.00-11.50 PLAZA RAMBLA	ACTIVE SENIORS CARDIO - VIBEKE	ACTIVE SENIORS GYMPA VIBEKE	ACTIVE SENIORS RYGGFRISK VIBEKE	ACTIVE SENIORS STRENGTH NATHALIE	ACTIVE SENIORS CARDIO VIBEKE	ACTIVE SENIORS BALANCE VIBEKE	ACTIVE SENIORS BOOTCAMP KATRIN	ACTIVE SENIORS CARDIO MARIKA	EASY DANCE MOVES MORIS	SALSA BASICS FERNANDO	STREET DANCE MORIS	HIP HOP MOVES SOFIE & MORIS	DANZY SOFIE & MARIKA	GYMPA FOR FUN HENRIK
12.00-12.50 MULTI COURT 1	CORE & STRETCH VIBEKE	EASY DANCE MOVES KATRIN	EASY YOGA MOVES KARIN	GYMPA FOR FUN VIBEKE	INNER STRENGTH MALIN	YOGA FLOW MALIN	DEEP DUAL STRETCH HENRIK & KARIN	CORE & STRETCH HENRIK	EASY YOGA MOVES MALIN	EASY DANCE MOVES MORIS	YOGA FLOW MALIN	SHOW JAZZ MORIS	INNER STRENGTH MALIN	DEEP DUAL STRETCH HENRIK
12.00-12.50 PLAZA RAMBLA	FITNESSCROSS WOD HENRIK	CROSSFITNESS INTRO HENRIK & NATHALIE	CROSSFITNESS LEVEL 1 HENRIK & NATHALIE	CROSSFITNESS LEVEL 2 HENRIK & NATHALIE	CROSSFITNESS LEVEL 3 NATHALIE & MARIKA	CROSSFITNESS CHALLENGE TEAM	FITNESSCROSS WOD NATHALIE	RUNNING SCHOOL SPRINTS MARIKA	CROSSFITNESS INTRO GYULA	CROSSFITNESS LEVEL 1 GYULA	CROSSFITNESS LEVEL 2 GYULA	CROSSFITNESS LEVEL 3 GYULA	FITNESSCROSS WOD SOFIA	CROSSFITNESS CHALLENGE GYULA
15.15-15.45 OPEN APARTHOTEL POOL	AQUA FITNESS RACHEL & HENRIK	AQUA SPLASHDANCE KATRIN & HENRIK	AQUA H.I.T. FITNESS RACHEL & HENRIK	AQUA FUN KARIN, KATRIN, HENRIK	AQUA ZUMBA FERNANDO & MARION	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & MARIKA	AQUA ZUMBA FERNANDO & KATRIN	AQUA FITNESS HENRIK & FERNANDO	AQUA SPLASHDANCE KATRIN & HENRIK	AQUA ZUMBA FERNANDO	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & SOFIA	AQUA FUN HENRIK & SOFIA	AQUA SPLASHDANCE SOFIA & HENRIK	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & SOFIA
15.00-15.50 MULTI COURT 1	HEALTHY BACK VIBEKE	SOMA MOVE KARIN	ZUMBA FITNESS MARION	FITNESS PILATES RACHEL	SHOW JAZZ MORIS	ZUMBA STEP FERNANDO	AFROBEAT MORIS	CONTEMPORARY MORIS	ZUMBA STEP FERNANDO	RUNNING SCHOOL MARIKA	AFROBEAT MORIS & SOFIE	LATINO AEROBICS MORIS	GYMNASTICMOVES MALIN	POWER STEP HENRIK
16.00-16.50 PLAZA RAMBLA	IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA	BASIC AEROBICS HENRIK & RACHEL	BOOTCAMP FOR FUN KATRIN & KARIN	AFRODANCE KATRIN & KARIN	RUNNING SCHOOL SPRINTS MARIKA	EASY DANCE MOVES KATRIN & MARIKA	SALSA BASICS FERNANDO	IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA	BOOTCAMP FOR FUN HENRIK & MARIKA	BASIC AEROBICS MARIKA & HENRIK	EASY DANCE MOVES MORIS	BOOTCAMP FOR FUN HENRIK & SOFIA	INSTA MOVES HENRIK	FITNESS AT HOME GYULA
16.00-16.50 FITNESSCENTER		STRENGTH TRAINING INTRO KARIN NATHALIE	STRENGTH TRAINING INTRO NATHALIE VIBEKE	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING ACTIVESENIORS VIBEKE	STRENGTH TRAINING NATHALIE & KARIN	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING INTRO SOFIA & GYULA	STRENGTH TRAINING FUNCTIONAL 1 GYULA	STRENGTH TRAINING FUNCTIONAL 2 GYULA	STRENGTH TRAINING FUNCTIONAL 3 GYULA	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM
17.00-17.45 OPEN MULTI COURT 1	FITNESS & FUN WELCOME!	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN DANZY PARTY	FITNESS & FUN 70'S,80'S & 90'S	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN BLACK & WHITE GALA	FITNESS & FUN DANZY VS ZUMBA	FITNESS & FUN PARTYWORKOUT	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN DANZY PARTY	FITNESS & FUN 70'S,80'S & 90'S	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN BLACK & WHITE GALA	FITNESS & FUN FAREWELL WORKOUT
17.45-18.15 OPEN MULTI COURT 1	STRETCH & RELAX KARIN	YOGA STRETCH KATRIN	STRETCH & RELAX HENRIK	YOGA STRETCH MALIN	STRETCH & RELAX MARIKA	STRETCH & RELAX KARIN	STRETCH & RELAX MORIS	YOGA STRETCH MALIN	STRETCH & RELAX SOFIA	STRETCH & RELAX MORIS	STRETCH & RELAX HENRIK	YOGA STRETCH MALIN	YOGA STRETCH SOFIA	STRETCH & RELAX HENRIK
19.30-20.00 LA BODEGA	WELCOME CAVA & MINGLE	SANGRIA PARTY	ROSE & CHILL MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE	AFTER WORKOUT BEACH BAR 17.45	BLACK & WHITE GALA MINGLE	SALSA & ROSE MINGLE	MEET & GREET CAVA & MINGLE	SANGRIA PARTY	ROSE & CHILL MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DC WHITE	AFTER WORKOUT BEACH BAR 17.45	BLACK & WHITE GALA MINGLE	FAREWELL MINGLE
21.30- LA BODEGA	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	WHITE NIGHT PARTY	LA BODEGA PARTY	BLACK & WHITE PARTY	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	WHITE NIGHT PARTY	LA BODEGA PARTY	BLACK & WHITE PARTY	ALL IN PARTY

INTERNATIONAL PRESENTER TEAM



HENRIK BRAMSVED SWEDEN | RACHEL HOLMES GREAT BRITAIN | MORIS CARDONE GERMANY | MALIN BERG SWEDEN | FERNANDO BRITO CHILE | KATRIN STRANDBERG SWEDEN | GYULA BERSZENYI HUNGARY | KARIN HENNING SWEDEN | MARIKA BRAMSVED SWEDEN | MARION POLAK GERMANY | VIBEKE SVEDENBORD SWEDEN | SOFIA LUNDQVIST SWEDEN | NATHALIE NORDEN SWEDEN | SOFIE STRÖM SWEDEN

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKS PLAYITAS AEROBICWEEKENDS SWEDEN INTERNATIONAL #FITNESSFUNWEEK #AEROBICWEEKENDS @AEROBICWEEKENDS #PLAYITAS @PLAYITASRESORT #APOLLOSORTS @APOLLOSORTS #BESTFITNESSHOLIDAYEVER
 FITNESSFUNWEEKS.COM
 AEROBICWEEKENDS.COM
 PLAYITAS.NET APOLLO.SE
 SMS/TEL +46 703322446
 MAIL@AEROBICWEEKENDS.COM

Föreläsningar

**Kraft,
Kunskap &
Motivation**



**play
itas**
Your mind

Föreläsningar 10.00-10.55 alla dagar

Träna eller Motionera?

Henrik Bramsved, Instruktör och Utbildare & Karin Henning, Tränare och Sjukgymnast
- Lär dig undvika misstaget att blanda samman begreppen träning och motion. Om du vet när du tränar resp motionerar kan du få de resultat du drömmer om - inte annars!

Bli RyggFrisk!

Karin Henning, Tränare och Sjukgymnast
- Vår rygg är svår att förstå sig på! När man väl gör det och förstår sambanden mellan funktion och rörelse blir det naturligt att ta hand om sin rygg med omtanke. Genom RyggFriskträning kommer du få en starkare kropp i dina vardagsaktiviteter och en kropp som klarar av att prestera när det krävs.

Träna Funktionellt!

Gyula Berscenyi, Tränare och Fysioterapeut
Henrik Bramsved, Tränare och Utbildare
Gyula
- Ursprunget är framtiden! Vi lär oss varför vi är konstruerade som vi är och hur vår funktion i rörelseapparaten kan bibehållas och förbättras genom funktionell träning.

Kortkurs om Kost!

Sofia Lundquist, Kostrådgivare & PT
- Lär dig grundläggande näringslära och hur vi använder denna kunskap när vi ska hitta vår baskost samt innan vi börjar laborera med vår kost!

Weight Control

Rachel Holmes, Fitness Specialist
Sofia Lundquist, Kostrådgivare & PT
- Mycket av de livsstilsförändringar som marknadsförs handlar om vikten! Viktminskning, Viktväktarna, Viktklubb osv. Hur gör man då för att fokusera rätt för att reducera underhudsfett och inte bli av med muskler?

Hitta Motivationen!

Katrin Strandberg, PT och Gruppträningsinstruktör
- Vi vet att det är bra med träning och motion! Varför gör vi det inte tillräckligt ofta och på rätt sätt? Kanske är det motivationen som tryter. Här får du lite tips om hur du kan hitta den!

Träna med Pulsen!

Henrik Bramsved, Tränare och Utbildare
Att träna sitt hjärta är en god investering i dig själv oavsett vilken konditionsform du väljer. Här lär du dig viktiga pulsbegrepp samt hur du använder dessa i din träning.

För Dig som deltar i FormaKroppen och AktivSenior är dessa föreläsningar "obligatoriska".

Utbudet av föreläsningar kan variera beroende på träningsvecka och instruktörer.

VARMT VÄLKOMNA!

KLASSBESKRIVNINGAR



Klassbeskrivningar Playitas

Anm. Vissa av dessa träningsformer kanske inte presenteras under just den veckan.

Svårighetsgrader

Basic - nybörjare
Intermediate - träningsvan
Advanced - avancerad

Om ingen svårighetsgrad anges är det multi level vilket innebär att alla nivåer kan delta.

Svårighetsgrad och intensitet är inte samma sak. En klass kan vara okomplicerad men jobbig! Tex Intervallträning är enkelt att delta i men övningarna kan vara mycket jobbiga.

Aerobics - Dansinspirerad och rolig konditionsträning. Finns i svårighetsgraderna basic, intervmEDIATE, advanced



StepUp - Step är aerobics med Step-bänk. Finns i svårighetsgraderna basic, intervmEDIATE, advanced.



Coretraining - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens "kärna" - The Core

XCord - Coretraining
Coretraining med redskapet XCord (band med handtag).



Coretraining on the ball - Träning för stabilitet, styrka, balansträning med stabilitetsboll.

Dansklasser - Det finns många olika dansklasser inspirerade av olika dansstilar.

AfroDance - Aerobics inspirerad av Afrikanska rytmer och rörelser.



DanZy™ är en motiverande och pulshöjande dansklass uppbyggd av olika tracks med de roligaste dansstilarna till de bästa hitsen. Alla kan vara med och dansa!

LatinMove - Okomplicerad aerobics till Latinoamerikanska rytmer som Salsa, Merenge, Combia, Reggaeton mfl

Zumba - Som ovan men med varumärket Zumba från TV-shop. Enkelt och roligt!!

Bollywood Fitness - Dansklass med rytmer och rörelser inspirerade av den indiska filmkulturens eget HollyWood "Bollywood".

HouseMoves - Dansklass till housemusik.

StreetDance - Dansklass till musikstilarna HipHop och R&B.

FunClass - Oftast avslutas dagen med en FunClass som är en rolig enkel klass med flera instruktörer. Alla kan delta!

QiGong - Sköna, mjuka och långsamma kinesiska rörelser för välbefinnande i stranden när solen går upp

Sun Salutation - Bra uppvärmning av kroppen. Hatha- yoga som

sträcker ut alla muskler som håller vår kropp uppe. Playitas egna instruktörer. Morningjogg/walk efter.

MorningYoga - Underbar start på dagen innan frukost. Vi vaknar, värmer och mjukar upp oss. Ev. stelhet och träningsvärk försvinner.

PowerYoga- Den perfekta kombinationen av styrka och smidighet. Enklare och tuffare alternativ instrueras.

HappyYoga - Yoga för alla. Medveten andning, glädje och skön uppmjukning av kropp och själ.



VinyasaYoga - Fysisk, dynamisk yoga med sköna flöden i en lättisam och motiverad inställning.

Shiatsu Partner Massage - Lär dig massa tricks för att minska spänningar i muskler och leder. Kom själv eller med en partner.

Beach Balance

Lugn och harmonisk klass där vi jobbar med balans för både kropp och själ.

Barefoot Training session

Balansträning där vi jobbar med fler sinnen samtidigt. Lugn och skön träning som passar alla.

Gympa For Fun - Effektiv och rolig träning för alla med kondition, styrka och rörlighet.

Easy Gympa- Rörelseglädje för dig som är +65 där vi tränar kondition, styrka och rörlighet.



Active Seniors BootCamp - Äventyrsträning för dig som är 65+

KLASSBESKRIVNINGAR

Active Seniors Strength Training - Styrketräning för dig som är 65+

Aqua Gym - Träning i poolen. Glädjefyllt och jobbigt!



Spinning - Pulsträning i intervaller till bra musik.

Morning Cardio - Väck kroppen med ett skönt Cardiopass.

Circuit training - Intervallträning i cirkel. Stationer med övningar för styrka och kondition varvas.

Piloxing - Träning där Pilates mixas med kampsportsinspirerade övningar.



Functional & Athletic - Tuffa funktionella övningar varvas med atletiska moment.

FitnessCross - Styrke- och uthållighetsövningar i intervaller. Hela kroppen får sig en genomkörare.



FitnessCross Basic - en okomplicerad men utmanande fysklass där du får lära dig grunderna inom FitnessCross.

FitnessCross - en fysklass där allt kan hända. Ingen klass är den andra lik. Vi använder oss av kroppsvikt, sandsäckar, kettlebells, räck och mycket annat.



FitnessCross Challenge - en fysklass där vi gemensamt tar oss an en rolig men tuff utmaning.



H.I.T. Högintensiv träning
Effektiv, atletisk och rolig funktionell intervallträning med redskapen skivstång, viktplattor och step. Övningarna utförs individuellt och parvis och utmanar kroppens stabilitet, balans, styrka och uthållighet.



BootCamp for fun - Militärsinspirerad men rolig träning i naturen.



Box'n Kick - Kampsportsinspirerad träning med handskar & mitzar.



Group Strength Training - Styrketräning på Gym med tränare.

Pilates - Stärkande och stabiliserande övningar inspirerade av Joseph Hubertus Pilates



Running school

Löpskolning är olika löp-, styrke- och rörlighets- övningar som syftar till att ge löparen ett effektivare och starkare löpsteg. Passar både nybörjaren och den mer drivna löparen som vill utveckla sitt steg.



Spinning

Motiverande och enkel konditionsträning på Spinningcykel. Alla kan vara med!



PERSONLIG TRÄNING & BEHANDLING



GYULA BERCSENYI
PT, COACH OCH FYSIOTERAPEUT



NATALIE NORDÉN PT & KOSTRÅDGIVARE



MALIN BERG YOGALÄRARE www.malinberg.com

Personlig träning, rådgivning eller PT-Yoga

Vill du komma vidare med din träning eller ta tag i något som hindrar dig?

Ta chansen och boka en personlig träning, konsultation eller behandling. Det finns garanterat något som de kan hjälpa dig med!

Varmt välkomna att boka en tid!

Priser

Personlig träning - 60 eur/55min
Träningspass för två - 45 eur/pers
PT grupp - 110 euro/grupp
Behandling - fråga för info.

Bokning via SMS

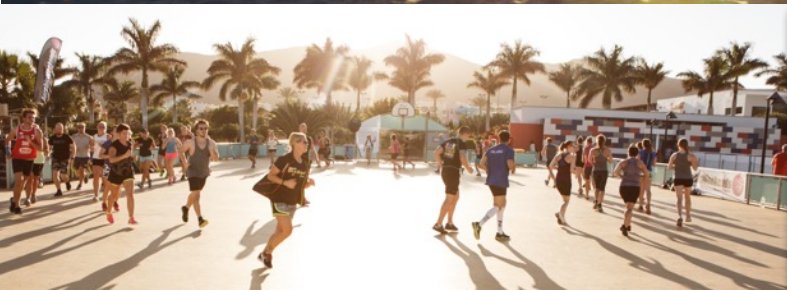
Malin +46704408349
Gyula +46735345949
Natalie +46705702868

Gilla sidan på Facebook
AerobicWeekends Sweden-International

Gå med gruppen
International Fitness & FunWeeks Playitas

Instagram
#aerobicweekends
#fitnessfunweek #bestfitnessholidayever
#apollosports #playitas

FILM & FOTO



Aktiviteter under veckan kommer att filmas och fotograferas!
Om du ej önskar vara med på bild - meddela oss detta så respekterar vi det vid redigering av materialet.
Användning gäller för Playitas, AerobicWeekends och Apollo för web och marknadsföring.
Du kommer själv att kunna ta del av



WHITE NIGHT - TORSDAG

BLACK & WHITE GALA NIGHT - LÖRDAG



TEMAKVÄLLAR

TORSDAG WHITE NIGHT

DRESS CODE - WHITE (or any other color...)

LÖRDAG KVÄLL BLACK & WHITE GALA NIGHT

DRESS CODE - BLACK, WHITE OR BLACK & WHITE (or any other colors...)

FÖLJ MED
UPP I DET
BLÅ!

SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG



ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Sunrise Mountain Walk med QiGong
Onsdag & Lördag 07.45

Mer info får du på plats!



INTERNATIONAL

FITNESS & FUNWEEK

AerobicWeekends
SWEDEN



apollo

play
itas
Hotel

- Alquiler de coches / Rent a Car
- RESTAURANTS
Playitas Hotel (A)
Playitas Apartments (B)
Trattoria Da Luigi (C)
La Bodega (D)
- BARS
Pool Bar Aparthotel (E)
Palapa Bar (F)
Sports Bar (G)
Birige Club (H)
- Funcular / Schräglift / Elevator
- Parking
- Recepción / Reception / Front Desk
- Supermercado / Supermarkt
Supermarket
- Médico / Arzt / Doctor
- Lavandería / Wäscherei
Laundry
- Miniclub PULPINO
- Parque infantil / Spielplatz
Playground
- Parada de bus / Bushaltestelle
Bus Stop
- Vestuario / Umklekabinen
Cloak Room
- Piscina olímpica 50 m.
Olympic pool 50 m.
- Piscina
Pool
- Golf
- Tennis

- Mini golf
- Voleibol
Beachvolley
- Buceo
Scuba Diving
- Sports Booking Office
- Gimnasio / Fitness / Gym
- Cancha multideportiva
Multi Sports
- Deportes acuáticos / Wassersport
Water Sports
- Cycle Centre
- Gatos / Cats

MOVE

RELAX

IMPROVE

ENJOY



Seminars SportsBar
MC1 = MultiCourt 1
MC2 = MultiCourt 2
TC6 = TennisCourt 6
Spinning Area

play itas

Free your mind

Las Playitas - Tuineje - 35629 Fuerteventura
Tel.: 928 860 400 - info@playitas.net
www.playitas.net

PLAYITAS RESORT INFORMATION

- Check-In is at 3 pm and Check-Out at 11 am.
- The reception is 24h a day at your disposition. You can call directly by dialling number 9.
- We would like to inform you that our Card Keys can be used as an Internal Credit Card. You can charge all consumptions in the resort to your room bill and pay for them at reception at the end of your stay. Each guest is responsible for the charges made to their card. Please do not exchange them with other guests. If you lose the key, you must inform reception immediately.
- The Aparthotel will be cleaned every day except Monday, Thursday and Saturday.
- The Hotelrooms are cleaned every day.
- The Villas are cleaned every second day.
- The safe costs 2,50€ a day. If you are interested, please contact the reception.
- The internet costs 7€ for a day, 35€ for a week and 60€ for two weeks. At the reception you get the internet ticket which you can use in your room only by cable. You get this cable for a deposit of 20€ (no cash). You can use the same internet ticket at the Plaza Rambla as WIFI.
- If you need a doctor, please contact the reception as well.
- If you want to rent sports equipment, you need a deposit card for each person. You can get this deposit card at the reception for a deposit of 30€ (no cash). Without this card you cannot rent any sports equipment.
- The gym is open from 8 am till 1 pm and from 3 pm till 8 pm.
- The Bike Center is open from 9 am till 12 pm and from 4 pm till 7 pm.
- The Golf Club is open from 8 am till 7 pm.
- You can get towels at the reception for a deposit of 10€ (no cash). The change of a towel costs 1,50€.
- Bath robes cost 15€ a week and you can get it for a deposit of 40€ (no cash).
- Sportsbooking is located on Plaza Rambla and is open from 8 am till 7:30 pm.
- You can use the olympic pool (additional charge) from 8 am till 8 pm and book the lanes at the Sportsbooking.
- Bars: Palapa-Bar at the Hotel, Pool-Bar at the Aparthotel and Sports-Bar (just in the evenings, for spotcasts)
- The Mini-Club is open every day from 9:30 am till 1 pm and from 3:30 pm till 6:30 pm.
- The pools can be used from 8 am till 8 pm. Please don't reserve any loungers.
- You can get stamps at the reception.
- Appointments for the massage, pedicure and cosmetic treatments please confirm at the Centre TAU SPA.
- The rent-a-car company CICAR is located in the Sportsbooking and is open from monday till Saturday from 8 am till 1 pm an from 4 pm till 7 pm. Saturdays open only from 9 pm to 1 pm
- Visit our new Spa (open 10 am till 8 pm) for massages, pedi/manicure and cosmetic treatments
- The supermarket is open every day from 8 am till 7 pm and is located at the Plaza Rambla.
- A-la-carte-restaurants:
DaLuigi (Italian restaurant) opens every day from 1 pm till 3:30 pm and 6:30 pm till 10:00 pm and Sundays from 1:00 pm until 10:00 pm.

LaBodega (Spanish restaurant) opens every day from 6:30 pm till 10:00 pm.

- Buffet-restaurant HOTEL **Breakfast** 7:30 am till 10:30 am
Dinner 7 pm till 9:30 pm
(long trousers necessary for men)
- Buffet-restaurant APARTHOTEL **Breakfast** 7:30 am till 10:30 am
Dinner 6.30 pm till 9:00 pm
(long trousers necessary for men)

It is not allowed to take any food out of the restaurant!

- Bus timetables are available at the reception. The bus stop is next to the small roundabout nearby the hotel entrance.
- The Water-Sports-Center is located in the resort next to the beach.
- The beach is public and the hotel is not in charge of the surveillance.
- Please do not walk unauthorized on the golf course. Please use the jogging tracks for jogging.
- We ask for a careful treatment of our environment.
- CAT FEEDING: is only permitted at the "CAT-CAFÉ", situated between the beach and the Aparthotel buildings. Use only cat food!
- Surf-, sailing- and diving-schools are situated in the Resort.
- You can find sunchairs next to the water sports centre. It is not allowed to take the sunchairs from the pool to the beach. Thank you.

play itas

Free your mind

Information for your flight back:

- The **tour operator books** are at the first floor of the reception.
- Do you need a luggage boy? Please inform the reception 2 hours before. Service from 7.45 am to 22.45 pm.
- A perfect souvenir are the esterlicias flowers. You get them savely packed for your flight back at the airport. If you are interested, please contact the reception.

Environment:

Las Playitas: Small fishing village; reachable with a walk over the beach (only by low tide) or along the street, by walking about 5–15 min. In the village can be visited the supermarket or good original restaurants.

Gran Tarajal: Can be reached by bus (1,20 €/Person), Taxi (approx. 8€), bike or by foot. The distance is about 6km. You will find bigger supermarkets, boutiques, hairdressers, medical centre, pharmacies, police station, photo-shops, optics, banks, church, post office, harbour, tourist-information and a beach with dark sand. Attention: The Shops are open from Monday till Friday from approximately. 09:00am - 01:00 pm and 05:00 pm - 08:00 pm (closed on Saturday afternoon and Sunday). The Banks are open in the morning from Monday to Friday, post office Monday to Saturday morning.

Lighthouse La Entallada: Is situated 10km from Las Playitas. The path that is connected to the main street to the light house is an excellent street for jogging, walking and biking because it has less traffic. The junction is before the entrance of the village Las Playitas (next to the small fishing boat).

Rent-a-car:

The CICAR rent a car office is situated in the Social Club. Opening hours: Monday – Friday 08:00 am till 01:00 pm and from 04:00 pm till 07:00 pm, on Saturdays only in the morning. You have to observe, that all kind of rental cars are only ensured on streets which are asphalted (Special condition for 4x4). National drivers licences are accepted (Minimum age 23 and 2 years drivers licence; for 4x4 minimum age 23 and 3 years drivers licence). Seats for children and heightening available.

By the reception you can:

Request free Fuerteventura Maps and some towns maps, buses timetable, our sport activities program. Book taxis and tables for restaurants.

From external companies you can hire appliances for your room (kettles, iron & board, toasters, microwaves, DVD players, fans, heaters, insects repellents, electrical grills..) baby appliances (high chairs, strollers, jogging buggies, high back booster, baby potties, bed guard rails, baby monitors, baby-sitter service...) disabled appliance (wheelchairs, walkers (rullator), crutches, shower chairs, bath board and handle, electric scooters ...).

Book excursions, the reception team can organize you all types of air, sea and terrestrial excursions

Oasis Park: A world full of surprises. You like exotic plants, special animals and got the desire to take a ride on the back of a camel, or like to laugh because of the funny animal-shows? All this and much more is waiting for you in that incredible tropic park. Daily.

Subcat: A real undersea boat with a diving time of 45 minutes to the wonderland of the Mantas, Barracudas etc.

Baku Waterpark: Would you like to spend a funny, exciting and thrilling day, than you are in the right place. Next to the water park you will find the “Hotel of Terror” and the Animal Experience Park. To reach the park in Corralejo you need about 90 min by car.

Lanzarote: A unforgotten adventure, like a moon travel but on the canary islands, really great.

We can help you to discover the marvellous Fuerteventura. We can help you to find a airport transfer if you need it.

If there is no cars or bicycle to hire on our resort, ask at the reception desk, maybe we can find it from another external companies.

For further information ask reception.

Thank you for choosing Playitas Resort as your holidays accommodation we will do all the best to make your stay unforgotten

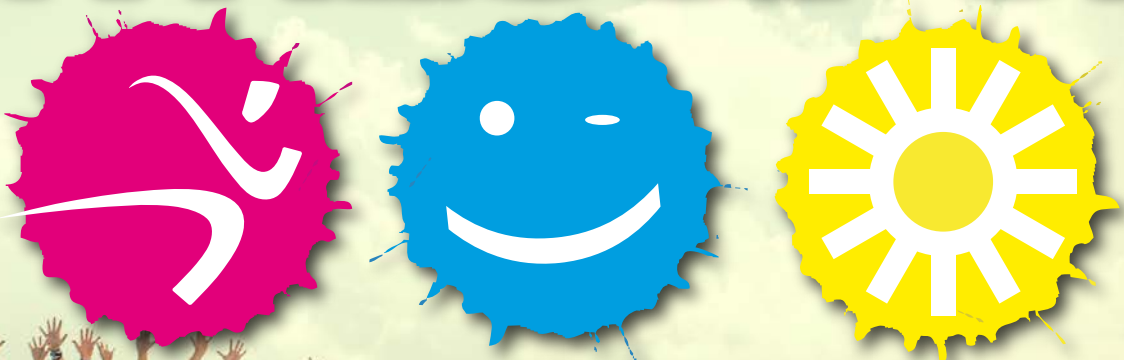




INTERNATIONAL & DELUXE

FITNESS & FUNWEEK™

AerobicWeekends SWEDEN



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKS

PLAYITAS 2018
 22.01-29.01 2018 FUERTEVENTURA
 29.01-05.02 2018 FUERTEVENTURA
 19.03-26.03 2018 FUERTEVENTURA
 26.03-02.04 2018 FUERTEVENTURA
 16.09-23.09 2018 FUERTEVENTURA
 26.11-03.12 2018 FUERTEVENTURA
 29.11-06.12 2018 FUERTEVENTURA
 03.12-10.12 2018 FUERTEVENTURA

DELUXE FITNESS & FUNWEEKS

GÜRAL PREMIER 2018
 06.05-13.05 2018 BELEK
 13.05-20.05 2018 TEKIROVA
 06.05-20.05 2018 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS
 30.09-07.10 2018 BELEK
 07.10-14.10 2018 TEKIROVA
 30.09-14.10 2018 TEKIROVA/BELEK 2 WEEKS



NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE



GÜRAL
PREMIER TEKIROVA

play itas
Free your mind

AerobicWeekends
SWEDEN

INTERNATIONAL **FITNESS & FUNWEEK™**

get inspired
AerobicWeekends