

103<sup>EDITION</sup> INTERNATIONAL  
**FITNESS & FUN WEEK**  
 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 160 deltagare är anmälda till eventet som blir nummer 103 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 19/3 Malin Berg +46704408349  
Göteborg 19/3 Jane Runesson +46708315516  
Stockholm 22/3 Mauricio Alvarez +46703272324  
Stockholm 26/3 Katrin Strandberg +46722270202

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 transferen 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

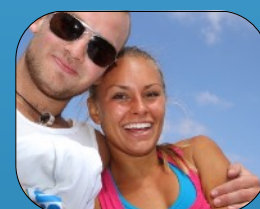
apollo play  
itas  
Free your mind

FORMAKROPPEN  
Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

AKTIVSENIOR

EDUCATIONWEEK  
GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

ATLETVECKAN  
FEAT. COACH BYULA



## Välkomstmöte & Info Tour

Samling Plaza Rambla ankomstdagen kl 16.15 19/3, 18.00 22/3 och kl 16.15 den 26/3 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 endast 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/program1803.pdf](http://www.aerobicweekends.com/playitas/program1803.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

Om du har bokat utbildning under veckan gäller följande tider 9.00-13.00 + 14.00-18.15

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

Program:

<http://www.aerobicweekends.com/playitas/programutbildning1803.pdf>

Mer info samt detaljerat program får du vid ankomst!

Om Du ej bokat utbildning och önskar delta - kontakta oss via [mail@aerobicweekends.com](mailto:mail@aerobicweekends.com).

Gruppledare: Henrik Bramsved +46703322446

## FormaKroppen

Du som deltar i FormaKroppen har "obligatorisk närvaro" på de dagliga Föreläsningarna 10.00 samt någon av genomgångarna av styrketräning på gymmet.

Du får även ett utskrivet program vid ankomst där det ingår kompletterande aktiviteter som äventyrsvandringar och workshops för FormaKroppen.

Gruppledare: Jenny Westman +46763367812 & Linnea Eriksson +46730627613

Mer info får du vid ankomst!

## AktivSenior

Du som deltar i AktivSenior har "obligatorisk närvaro" på de dagliga Föreläsningarna 10.00 samt alla aktiviteter markerade med ActiveSeniors.

Du får även ett utskrivet program med vid ankomst där det ingår kompletterande aktiviteter som äventyrsvandringar och workshops för AktivSenior.

Gruppledare: Vibeke Svedenborn +46739995212 och Eva Marie Bramsved [evamarie@bramsved.se](mailto:evamarie@bramsved.se)

Mer info får du vid ankomst!

## Atletveckan

Du som bokat Atletveckan får ett kompletterande program vid ankomst.

Gruppledare: Gyula Bercesenyi +46735345949

## Medeltemperatur - Dag 22-26 - Natt 18

### Checklista:

*Giltigt pass* - Måste vara giltigt under resan.

*Biljett* - Viktigt!

*Visakort* - eller liknande. Bankomat finns i hotellreceptionen.

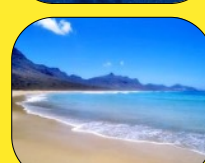
*Pengar* - Euro

*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](http://apollo.se) för villkor. tel 0771-373737. Glöm inte meddela Försäkringskassan

Du får då ett intyg om sjukförsäkringstillhörighet 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 träningskor och många strumpor.
Badkläder	Badmössa obligatorisk i olympiska poolen! Finns att köpa i Sportsbooking. Ingen badmössa krävs i de andra poolerna.
Solskydd	Solskyddskräm 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  
Apollos 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](http://www.apollo.se), [www.playitas.se](http://www.playitas.se) [www.aerobicweekends.com/playitas](http://www.aerobicweekends.com/playitas) och få mer info om vad som finns på området.

**Apollos 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 informations spridning 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-/larmtelefon +34 655 476 160 Öppet 24 h. Spara gärna detta nummer i din telefon!**

**SOS-alarm 112** Vid allvariga olyckor

## Hemresa:

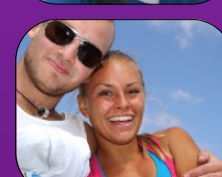
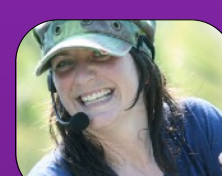
Se biljett! Mer information om hemresans tider får du innan hemresan. Finns även i Apollos infopärm vid receptionen.

## 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. **Apollos avbeställningsskydd måste vara tecknat!** Administrationskostnad 500kr uttages alltid. För kompletta resevillkor, läs mer på [apollo.se](http://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



# INTERNATIONAL FITNESS FUNWEEK™

19TH-29TH OF MARCH 2018

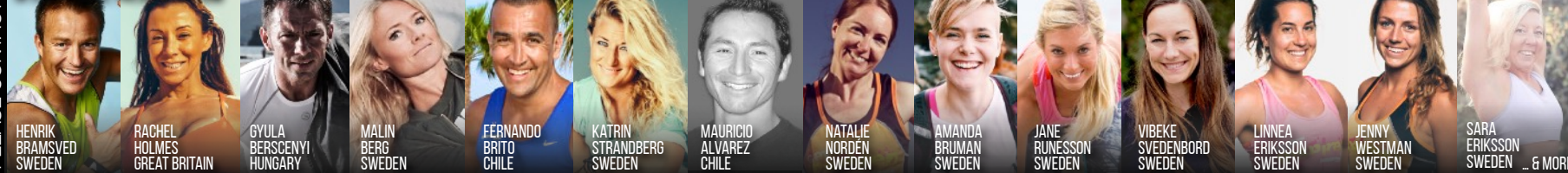
FITNESSFUNWEEKS.COM



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

Ver. 180314	MONDAY 19.03	TUESDAY 20.03	WEDNESDAY 21.03	THURSDAY 22.03	FRIDAY 23.03	SATURDAY 24.03	SUNDAY 25.03	MONDAY 26.03	TUESDAY 27.03	WEDNESDAY 28.03	THURSDAY 29.03
INSTRUCTORS TRAINING	SEE ADDITIONAL PROGRAM	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15	09.00-13.00, 15.00-18.15
08.00-08.45 MULTI COURT 1	MORNING PILATES RACHEL OPEN	MORNING YOGA SARA & MALIN	MOVINGMEDITATION RACHEL	MORNING YOGA MALIN & SARA	CORE & STRETCH VIBEKE	MORNING YOGA SARA	MOVINGMEDITATION MALIN	MORNING YOGA MALIN	MORNING YOGA KATRIN	CORE & STRETCH MALIN	MOVINGMEDITATION MALIN
08.00-08.30 MEET AT MC1	MORNING WALK SARA & VIBEKE OPEN	MORNING WALK+RUN JENNY & JANE	FUNCTIONAL WALK LINNEA & VIBEKE	SUNRISE MOUNTAIN WALK 06.45 QIGONG	MORNING WALK+RUN MAUI & SARA	SUNRISE MOUNTAIN WALK 06.45 QIGONG	MORNING WALK+RUN NATHALIE & JANE	MOUNTAIN WALK+RUN MAUI & NATALIE	FUNCTIONAL WALK MAUI & NATALIE	SUNRISE MOUNTAIN WALK 06.45 QIGONG	MORNING WALK+RUN NATHALIE & MAUI
09.00-09.50 SEMINAR ROOM	EDUCATION INTRO	ATLETRÄNING GYULA	ATLETKOST GYULA	STABILITETSTRÄNING GYULA	ÅTERHÄMTNING GYULA	TRÄNINGSUPPLÄGG GYULA	YOGA PÅ JOBBET MALIN	YOGA HISTORY & THEORY MALIN	LEDARSKAP & KOMMUNIKATION MALIN	FRÅGOR & SVAR OM TRÄNING MAUI & NATALIE	
10.00-10.50 SEMINAR ROOM	BACK 2 BASICS HENRIK OPEN	TRÄNA VS MOTIONERA JANE & HENRIK	KORTKURS OM KOST JENNY & LINNEA	RYGGFRISK VIBEKE	SUPERFOOD JENNY & LINNEA	TRÄNA MED PULSEN! MAURICIO	ÄR VIKTEN VIKTIG? JENNY & LINNEA	PLANERA MERA! MAURICIO	TRÄNA VS MOTIONERA MAUI & HENRIK	RYGGFRISK HENRIK	KORTKURS OM KOST MAUI & NATALIE
10.00-10.50 TENNIS COURT 6	YOGA FLOW SARA OPEN	ATHLETIC & CROSSFIT 1 GYULA & JANE	ATHLETIC & CROSSFIT 2 GYULA & JANE	ATHLETIC & CROSSFIT 3 GYULA & JANE	ATHLETIC & CROSSFIT 4 GYULA & MAUI	ATHLETIC & CROSSFIT 5 GYULA & MAUI	BIKE & RUN 09.00-13.00 BOOK & PAY	SOMA MOVE NATALIE	EASY STREET DANCE KATRIN	LIFTING SCHOOL MAUI	DISCO FEVER KATRIN
11.00-11.50 OPEN MULTI COURT 1	H.I.T. ATHLETIC HENRIK & RACHEL	CORE STABILITY TRAINING HENRIK & AMANDA	STEP' N FUN RACHEL & HENRIK	H.I.T. VS TABATA HENRIK & RACHEL	DANZY MALIN, AMANDA & VIBEKE	CORE STABILITY TRAINING HENRIK, SARA & JANE	AFROHOUSE AMANDA & MALIN	H.I.T. VS TABATA HENRIK & MAUI	DANZY TEAM TEACH	EASY RAGGA DANCE KATRIN & MALIN	ZUMBASTEP FERNANDO
11.00-11.50 TENNIS COURT 6	XCORD INTRO SARA OPEN	XCORD INTRO GYULA & SARA	XCORD CORE JANE & SARA	COORDINATION GYULA & MALIN	XCORD STRENGTH JANE & MAUI	XCORD TABATA MAUI	CORE STABILITY WITH BALL MAUI & NATALIE	XCORD STRENGTH NATALIE	XCORD INTRO NATHALIE	XCORD RYGGFRISK NATHALIE	CORE STABILITY WITH BALL MAUI & NATALIE
11.00-11.50 PLAZA RAMBLA	ACTIVE SENIORS VIBEKE OPEN	ACTIVE SENIORS GYMPA VIBEKE	ACTIVE SENIORS CARDIO VIBEKE	ACTIVE SENIORS RYGGFRISK VIBEKE	ACTIVE SENIORS STRENGTH NATALIE & SARA	ACTIVE SENIORS BALANCE VIBEKE	ACTIVE SENIORS BOOTCAMP NATALIE & MAUI	ACTIVE SENIORS CARDIO NATALIE	ACTIVE SENIORS DANCE MOVES KATRIN	SALSA BASICS FERNANDO & KATRIN	ACTIVE SENIORS RYGGFRISK RYGGFRISK
12.00-12.50 MULTI COURT 1	PILATES FOR ALL RACHEL OPEN	EASY DANCE MOVES AMANDA & MALIN	EASY YOGA MOVES MALIN & SARA	GYMPA FOR FUN VIBEKE	INNER STRENGTH MALIN	YOGA FLOW SARA	YIN YOGA MALIN	EASY YOGA MOVES MALIN	INNER STRENGTH MALIN	DEEP DUAL STRETCH HENRIK & NATALIE	YIN YOGA MALIN
12.00-12.50 PLAZA RAMBLA	CROSSFITNESS WOD HENRIK & SARA OPEN	CROSSFITNESS INTRO GYULA	CROSSFITNESS LEVEL 1 HENRIK & JANE	CROSSFITNESS LEVEL 2 GYULA	CROSSFITNESS LEVEL 3 HENRIK & JANE	CROSSFITNESS CHALLENGE GYULA	RUNNING SCHOOL SPRINTS JANE & RIKARD	CROSSFITNESS WOD NATALIE & MAUI	CROSSFITNESS INTRO NATALIE & MAUI	CROSSFITNESS LEVEL 1 NATALIE & MAUI	CROSSFITNESS LEVEL 2 NATALIE & MAUI
15.15-15.45 OPEN APARTHOTEL POOL	AQUA FITNESS RACHEL, HENRIK & SARA	AQUA H.I.T. FITNESS RACHEL, HENRIK	AQUA SPLASHDANCE AMANDA, JANE & HENRIK	AQUA FUN AMANDA, HENRIK & RIKARD	AQUA FITNESS SARA & AMANDA	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & RIKARD	AQUA SPLASHDANCE AMANDA, JANE & HENRIK	AQUA FITNESS HENRIK	AQUA ZUMBA FERNANDO	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & KATRIN	AQUA ZUMBA FERNANDO
15.00-15.50 MULTI COURT 1	HEALTHY BACK VIBEKE OPEN	RUNNING SCHOOL BASICS JANE & RIKARD	FITNESS PILATES RACHEL	INNER STRENGTH MALIN	SOMA MOVE NATALIE	POWER STEP HENRIK	AFRODANCE MALIN	FITNESS PILATES RACHEL	ZUMBA STEP FERNANDO	RUNNING SCHOOL MAUI	AFRO HOUSE KATRIN & MALIN
16.00-16.50 PLAZA RAMBLA	IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA	BASIC AEROBICS RACHEL	BOOTCAMP FOR FUN SARA, JANE & AMANDA	AFRODANCE MALIN & AMANDA	RUNNING SCHOOL SPRINTS JANE & RIKARD	DANCE AEROBICS MALIN & AMANDA	BOOTCAMP FOR FUN HENRIK & MAUI	SALSA BASICS FERNANDO	BOOTCAMP FOR FUN MAUI & NATALIE	BASIC AEROBICS MALIN & HENRIK	EASY DANCE MOVES KATRIN & FERNANDO
16.00-16.50 FITNESSCENTER		STRENGTH TRAINING INTRO LINNEA, JENNY, SARA	FUNCTIONAL TRAINING TC6 GYULA	KAMPSPORTSFYS TC6 GYULA	FUNCTIONAL TRAINING TC6 GYULA	STRENGTH TRAINING INTRO MAUI & NATALIE	FUNCTIONAL TRAINING MAUI & NATALIE	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING INTRO MAUI & NATALIE	FUNCTIONAL TRAINING MAUI & NATALIE	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 PARTY WORKOUT	FITNESS & FUN DANZY VS ZUMBA	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN DANZY PARTY	FITNESS & FUN 70'S, 80'S & 90'S
17.45-18.15 OPEN MULTI COURT 1	STRETCH & RELAX RACHEL	YOGA STRETCH MALIN & SARA	STRETCH & RELAX HENRIK	YOGA STRETCH SARA	STRETCH & RELAX VIBEKE	STRETCH & RELAX JANE	STRETCH & RELAX HENRIK	YOGA STRETCH KATRIN	STRETCH & RELAX HENRIK	YOGA STRETCH MALIN	STRETCH & RELAX HENRIK
19.30-20.00 LA BODEGA	WELCOME CAVA & MINGLE	SANGRIA PARTY	SUPERFOOD MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE	AFTER WORKOUT BEACH BAR 18.00	BLACK & WHITE GALA MINGLE	SALSA & ROSE MINGLE	MEET & GREET CAVA & MINGLE	SANGRIA PARTY	ROSE & CHILL MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DC WHITE
21.30- LA BODEGA	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	WHITE NIGHT POOL PARTY	LA BODEGA PARTY	BLACK & WHITE PARTY	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	WHITE NIGHT POOL PARTY

INTERNATIONAL PRESENTER TEAM



HENRIK BRAMSVED SWEDEN, RACHEL HOLMES GREAT BRITAIN, GYULA BERSCENYI HUNGARY, MALIN BERG SWEDEN, FERNANDO BRITO CHILE, KATRIN STRANDBERG SWEDEN, MAURICIO ALVAREZ CHILE, NATALIE NORDEN SWEDEN, AMANDA BRUMAN SWEDEN, JANE RUNESSON SWEDEN, VIBEKE SVEDENBORD SWEDEN, LINNEA ERIKSSON SWEDEN, JENNY WESTMAN SWEDEN, SARA ERIKSSON SWEDEN ... & MORE

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



# VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



GYULA

## GYULA BERCSENYI - HUNGARY

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. Huvudtränare för Styrkeveckan.  
[gyula@aerobicweekends.com](mailto:gyula@aerobicweekends.com)  
[@gyulabercsenyi](https://www.instagram.com/gyulabercsenyi)



MALIN

## MALIN BERG - SWEDEN

Malin arbetar som internationell presentatör och instruktör runt om i världen i bland annat yoga, core och funktionell träning. Hon utvecklar instruktörsutbildningar inom gymnastik och yoga. Med sin bakgrund som folkhälsovetare utbildar och föreläser hon även inom områdena hälsa och livsstil. Utbildad i yoga genom bland annat MyaFlow i Umeå och Yotopia i London. Ingår i AerobicWeekends instruktörs- och utbildningsteam samt presentatör på International Fitness & FunWeeks.  
[www.malinberg.com](http://www.malinberg.com) [malin@aerobicweekends.com](mailto:malin@aerobicweekends.com)  
 +46704408349 @mailinberg



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](http://www.choreographytogo.com)  
[@rachellholmes](https://www.instagram.com/rachellholmes)



MAUI

## COACH MAUI - MAURICIO ALVAREZ - CHILE

Träningsinspiratör, fystränare, personlig tränare, kostrådgivare, instruktör som har en gedigen erfarenhet och kunskap efter 20 år i branschen. Är med i AerobicWeekends lärarteam och inspirerar på olika konvent. Mauricio är en anlitad inspiratör runt om i landet. Arbetar även med mental träning individuellt och i grupp. Föreläser träningslära teoretisk/praktiskt för Göteborgshandbollsförbund och driver sitt egna företag MauiCoach - #Dream #Believe #Achieve +46703272324  
[mauricio@aerobicweekends.com](mailto:mauricio@aerobicweekends.com)



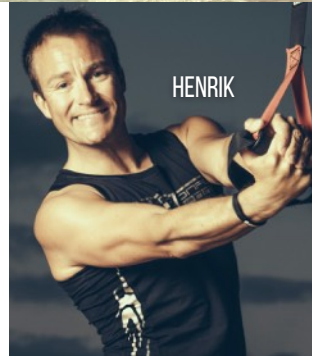
NATALIE

## 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. Utmärkt till årets instruktör på Fitness 24seven. @natalienorden82

## 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. Har under de senaste 20 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](mailto:henrik@aerobicweekends.com)  
[@hbramsved](https://www.instagram.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](mailto:katrin@aerobicweekends.com)  
[@katrinstrandberg](https://www.instagram.com/katrinstrandberg)



KATRIN

## VIBEKE SVEDENBORN - SWEDEN

Sjukgymnast och instruktör med inriktning Seniorträning. Lic. Gruppträningsinstruktör och Lic. Zumba instructor. Idrottsbakgrund inom konstakning. Koreograf åt kören Divertimento. Du kommer att träffa Vibeke på bla klasserna i AktivSenior. +46739995212 [vibs79@live.se](mailto:vibs79@live.se) @vibs79  
 Gruppledare för AktivSenior.



VIBEKE

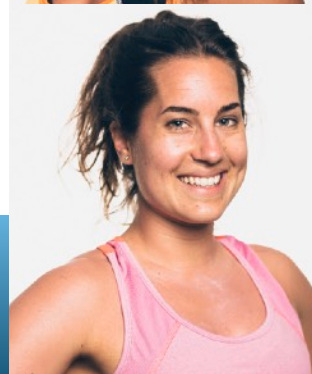
## JENNY WESTMAN - SWEDEN

Utbildad hälsopedagog och personlig tränare. Vald till Årets Hälsobloggare 2017. Jobbar som instruktör på må bättre och driver bloggen "Supermat" tillsammans med Linnea som blev utnämnda till Årets Hälsobloggare 2017. Jag vill inspirera till att äta en bra och näringsrik kost som ger oss energi, som i sin tur gör att vi orkar med vardagen och kan prestera under våra träningspass. Träning ska vara främst vara roligt men också utmanande, finns det en positiv inställning tror jag att du kan nå hur långt som helst. [jenny.westman@superfoodsweden.se](mailto:jenny.westman@superfoodsweden.se)



## LINNEA ERIKSSON - SWEDEN

Utbildad hälsopedagog och personlig tränare. Vald till Årets Hälsobloggare 2017. Jag jobbar som instruktör på Må Bättre och driver MåBra bloggen "Supermat" tillsammans med Jenny och blev utnämnda till Årets Hälsobloggare 2017. [linnea.eriksson@superfoodsweden.se](mailto:linnea.eriksson@superfoodsweden.se)  
 Gruppledare för FormaKroppen.



## 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!



JANE

**JANE RUNESSON, SWEDEN**

Internationell tränare. Utbildad fitnessinstruktör med bred bakgrund från gymnastik och friidrott. Lärare inom Gruppträning och Spinning. Framgångsrik sprinter och häcklöpare. Kommer få dig och ditt löpsteg mycket snyggare! Anser att varierad träning är bra. Tycker kroppen är ett fantastiskt redskap. Gillar att träna och älskar att sprida glädje!  
[jane@aerobicweekends.com](mailto:jane@aerobicweekends.com)



SARA

**SARA ERIKSSON**

Yogalärare och Lic. Gruppträninginstruktör. Har de senaste åren jobbat internationellt som träningsinstruktör på olika sporthotell. Sara instruerar med en varm och inkluderande ledarstil.  
[go\\_sara@hotmail.com](mailto:go_sara@hotmail.com)



RUBEN

**RUBEN ELSTNER - GERMANY**

Professionell fotograf och art director bla för Adidas och AerobicWeekends. Kommer vara med och föreviga veckan. Tidigare triathlet på elitnivå och specialist på simning och löpning.  
 +4917630371084  
[rubenelstner@hotmail.com](mailto:rubenelstner@hotmail.com)



AMANDA

**AMANDA BRUMAN - SWEDEN**

Är utbildad gruppträninginstruktör inom en rad olika områden, där dansen ligger närmast hjärtat. Sedan fem år tillbaka jobbar jag i Turkiet med ledarskap och aktivitet, där jag bland annat har utvecklat en danskola för ett skandinaviskt resebolag. Fysisk aktivitet och utmaning har följt mig sedan barnsben och jag strävar efter att varje individuellt träningspass ska vara fyllt med glädje och energi.



ADAM

**ADAM MALMSTRÖM, SWEDEN**

Föreläsare, coach och instruktör. Håller föreläsningar som "Förverkliga Dina Drömmar" och workshops inom Gruppdynamik och Teamwork.

**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](mailto:fernando@aerobicweekends.com)  
 +46704091369 @nando.dans



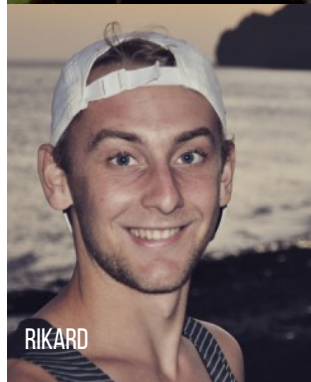
FERNANDO

**AMANDA BRUMAN - SWEDEN**

Är utbildad gruppträninginstruktör inom en rad olika områden, där dansen ligger närmast hjärtat. Sedan fem år tillbaka jobbar jag i Turkiet med ledarskap och aktivitet, där jag bland annat har utvecklat en danskola för ett skandinaviskt resebolag. Fysisk aktivitet och utmaning har följt mig sedan barnsben och jag strävar efter att varje individuellt träningspass ska vara fyllt med glädje och energi.

**RIKARD HÅLLBERG**

Filmare och filmskapare samt utbildad Gruppträninginstruktör. Bakgrund som friidrottare.  
 @rikardhallberg  
[rikard.sport@hotmail.com](mailto:rikard.sport@hotmail.com)



RIKARD

**LINNEA ERIKSSON - SWEDEN**

Utbildad hälsopedagog och personlig tränare. Vald till Årets Hälsobloggare 2017. Jag jobbar som instruktör på Må Bättre och driver MåBra bloggen "Supermat" tillsammans med Jenny och blev utnämnda till Årets Hälsobloggare 2017.  
[linnea.eriksson@superfoodsweden.se](mailto:linnea.eriksson@superfoodsweden.se)  
 Gruppledare för FormaKroppen.



EVA MARIE

**EVA MARIE & HANS-OVE BRAMSVED - SWEDEN**

Eva Marie och Hans-Ove är pigga aktiva seniorer som gillar att vandra på Fuerteventura och hemmavid. De leder oss runt kring Las Playitas till närliggande byar. De kallar sina vandringar för äventyrsvandringar för att man ska veta att det kan vänta ett äventyr bak knuten.  
[vandringar.com](http://vandringar.com)



HANS-OVE

**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!



# Föreläsningar

**Kraft,  
Kunskap &  
Motivation**



## Föreläsningar 09.00-10.55 alla dagar

*Några exempel på de föreläsningar vi håller under veckan.*

### Träna eller Motionera?

Henrik Bramsved, Instruktör och Utbildare

- 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!

Vibeke Svedenborn, 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.

### Back 2 Basic

Henrik Bramsved, Tränare och Utbildare

- 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.

### Atleträning

Gyula Berscenyi, Tränare och Fysioterapeut

-Baskunskap för dig som styrketränare och vill uppnå resultat. Du lär dig principer som temporär muskeltrötthet, 1RM, supersat etc.

### Kortkurs om Kost!

Jenny Westman, Hälso pedagog & PT

Linnea Eriksson, Hälso pedagog & 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!

### SuperFood

Jenny Westman, Hälso pedagog & PT

Linnea Eriksson, Hälso pedagog & PT

Vi mår bäst av en kost utan gluten, raffinerat socker och massa onödiga tillsatser. För att göra det hela ännu roligare och mer näringsrikt så toppar vi våra måltider med SUPERMAT. Hoppas du kan hitta inspiration här hos oss! t!

### Är Vikten Viktig?

Jenny Westman, Hälso pedagog & PT

Linnea Eriksson, Hälso pedagog & PT

- Mycket av de livsstilsförändringar som marknadsförs handlar om vikten! Viktminskning, Viktvaktarna, Viktklubb osv. Hur gör man då för att fokusera rätt för att reducera underhudsfett och inte bli av med muskler?

### Återhämtning

Gyula Berscenyi, Tränare och Fysioterapeut

Hur tränar man förebyggande och vad måste du ge kroppen förutom träning för att undvika de vanliga idrottsskadorna? Återhämtning, vila, kost är viktiga faktorer som du lär dig mer om.

### Träna med Pulsen!

Mauricio Alvarez, Fystränare och Personlig tränare

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.

### Hitta Motivationen!

Katrin Strandberg, PT och Gruppträninginstruktör

- 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!

### Yoga History & Theory

Malin Berg, Yogalärare & Hälso pedagog

En av världens största träningsformer har mångårig historia och filosofi där man följer genomtänkta och beprövade rörelser och upplägg. Är du intresserad av varför man gör övningar som Hunden, Trädet och Solhalsningen?

*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** - Militärensinspirerad 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



**MAURICIO ALVAREZ**  
PT COACH & KOSTRÅDGVARE



**NATALIE NORDÉN**  
PT COACH & KOSTRÅDGVARE



**MALIN BERG YOGALÄRARE** [www.malinberg.com](http://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  
Mauricio +46703272324  
Natalie +46705702868

# LÄR DIG DANSA



*West Coast Swing*



## ALLA ÄR VÄLKOMNA!

**Tisdag 20/3, Onsdag 21/3, torsdag 22/3**  
**Kl 15.00 Plaza Rambla**

**Instruktör: Bo Wallin**

Utbildad Aerobics instruktör av, och med inspiration från flertalet träningskonvent och träningsresor med AerobicsWeekends. Har också gått S.A.F.E. Educations - Dansaerobics utbildning. Svenska Dansportförbundets steg 1 och steg 2 utbildning till WCS instruktör.

Har en passion att sprida WCS, denna spännande och fantastiska dans till en bred intressegrupp av socialdansare.

Har de senaste 3 åren genomfört kurser i WCS på nybörjar och fortsättningsnivå.

**Mer info får du på plats!**

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 webb och marknadsföring.

Du kommer själv att kunna ta del av materialet via Facebook, hemsida mm. Om de inte önskar vara med på bild - vänligen meddela fotograf så noteras detta.



**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  
Torsdag & Lördag 07.15

Mer info får du på plats!



# SPA & BEHANDLINGAR PÅ PLAYITAS

STOR JACUZZI



HYDRO THERAPY



3 OLIKA SAUNAS



MASSAGE OCH  
BEHANDLINGAR



## SPECIALPRISER PÅ SPA FÖR DIG

Som deltagare i International Fitness & FunWeek har du Specialpris på entré samt på vissa behandlingar.

Du visar bara upp ditt deltagararmband i receptionen på Spa för att erhålla rabatt.

Vid förbokning via SMS +46703322446 gäller följande priser:

€ 45 RELAXING OR SPORTS MASSAGE 55 MIN

€ 26.6 VECKOPASS HYDROTHERAPY



INTERNATIONAL

# FITNESS FUNWEEK

AerobicWeekends

SWEDEN

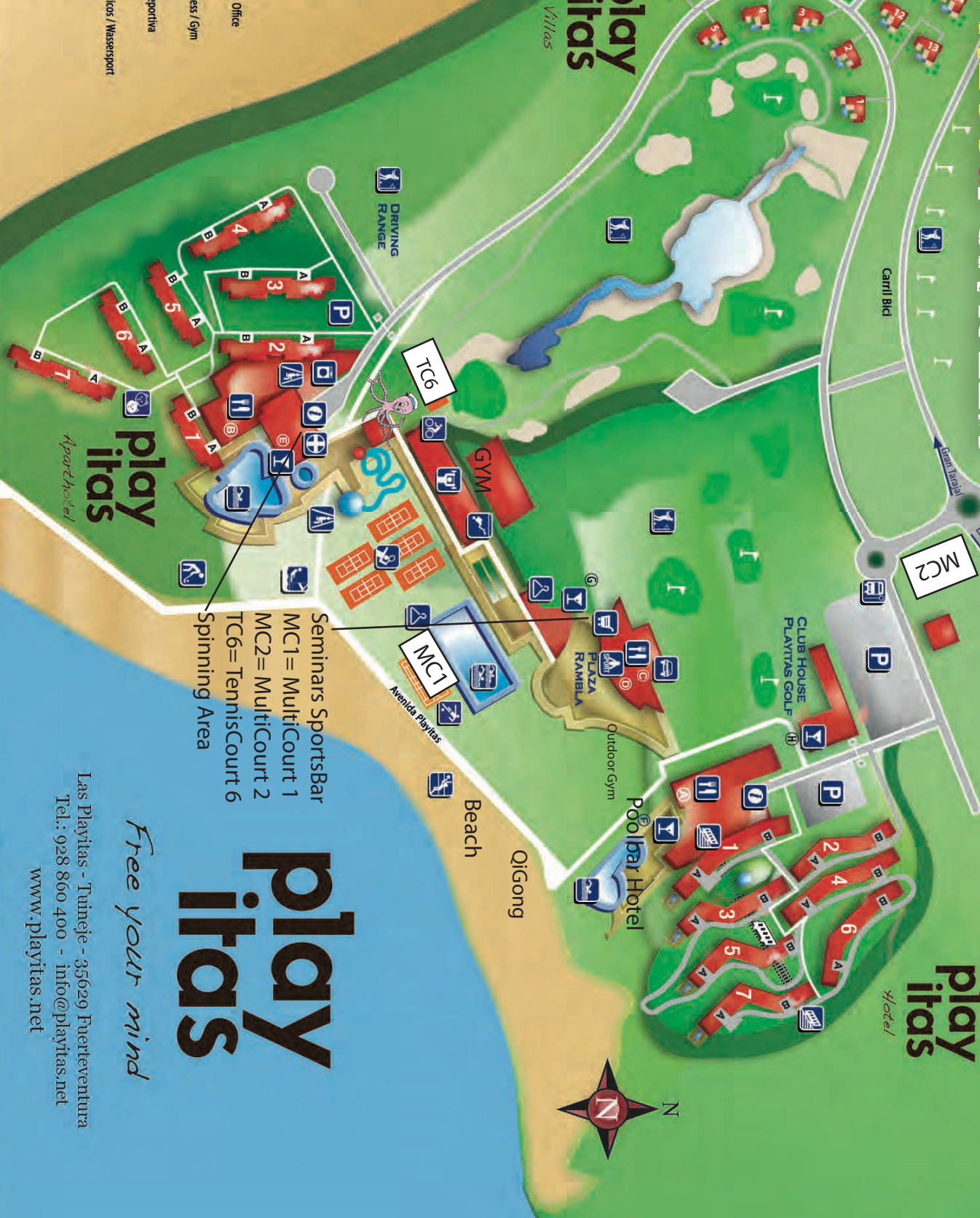


apollo

play  
itas  
Hotel

- Alquiler de coches Rent a Car
- RESTAURANTS Playitas Hotel
- Playitas Apartments
- Trattoria Da Luigi
- La Bodega
- BARS
- Pool Bar Aparthotel
- Palapa Bar
- Sports Bar
- Birige Club
- Funicular / 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
- Tents

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



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

MOVE

RELAX

IMPROVE

ENJOY

## 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



**INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKPLAYITAS**

- 19.03-26.03 2018 FUERTEVENTURA
- 26.03-02.04 2018 FUERTEVENTURA
- 16.09-23.09 2018 FUERTEVENTURA
- 26.11-03.12 2018 FUERTEVENTURA
- 03.12-10.12 2018 FUERTEVENTURA
- 21.01-28.01 2019 FUERTEVENTURA
- 28.01-04.02 2019 FUERTEVENTURA
- 11.03-18.03 2019 FUERTEVENTURA
- 18.03-25.03 2019 FUERTEVENTURA
- 15.09-22.09 2019 FUERTEVENTURA
- 25.11-02.12 2019 FUERTEVENTURA
- 02.12-09.12 2019 FUERTEVENTURA

**DELUXE FITNESS & FUNWEEK GÜRAL PREMIER**

- 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
- 05.05-12.05 2019 BELEK
- 12.05-19.05 2019 TEKIROVA
- 05.05-19.05 2019 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS
- 30.09-07.10 2019 BELEK
- 07.10-14.10 2019 TEKIROVA
- 30.09-14.10 2019 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS



# NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE