

EDITION 113 INTERNATIONAL

get inspired AerobicWeekends

FITNESS & FUN WEEK

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, Atletveckan, FormaKroppen eller AktivSenior! Fler än 60 deltagare är anmälda till eventet som blir nummer 113 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 Köpenhamn Jane Runesson +46708315516

Stockholm Gyula Bercsenyi +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 15kg + handbagage max 8kg.

Handbagage på högst 8 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

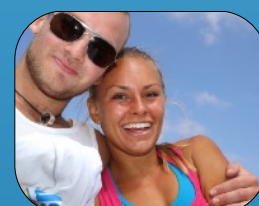
apollo  **play itas**
Free your mind

FORMAKROPPEN
Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

AKTIVSENIOR

EDUCATIONWEEK
GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

ATLETVECKAN
FEAT. COACH GYULA



Välkomstmöte & Info Tour

Samling Plaza Rambla tisdag 16.15 och onsdag 09.00 för gemensam info och kort rundvandring på Playitas (ca 30 min). Kom gärna ombytt om du vill träna efter rundvandringen.

Vid förseningar kommer Välkomstmöte och rundvandring även att hållas senare. SMS skickas då till dig. 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 Palapa Bar för välkomstdrink därefter middag.

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

Program

www.aerobicweekends.com/playitas/program1909.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.

International Fitness & FunWeeks

International Fitness & FunWeeks är namnet på dessa träningsveckor. Alla som deltar i Fitness & Fun får ett deltagarband och har tillgång till samtliga aktiviteter i programmet och behöver ej bokas. De specialaktiviteter som kräver tex utrustning som cykel etc kräver bokning och betalning på Playitas. I övrigt behöver du inte boka något som står i programmet. Aktiviteterna är anpassade för alla nivåer. I vissa fall anges nivå som tex Level 1-3. Under föreläsningarna lär du dig teorierna bakom träning som sedan översätts praktiskt i klasserna. Vi följer träningslärans grundprinciper och vedertagna metoder. Alla lärare är professionella med gedigen erfarenhet och kunskap inom träning. Mer info får du vid ankomst!

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 info om kompletterande aktiviteter för FormaKroppen.

Gruppledare: Jane Runesson +46708315516

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.

Programpunkter anpassade och lämpliga för Aktiva Seniorer samt specialaktiviteter finns utdraget i programmet här www.aerobicweekends.com/playitas/aktivsenior1909.pdf

Gruppledare: Henrik Bramsved tel +46703322446

Mer info får du vid ankomst!

Atletveckan

Du som bokar Atletveckan följer programmet

www.aerobicweekends.com/atletveckan/1909program.pdf

Gruppledare: 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.

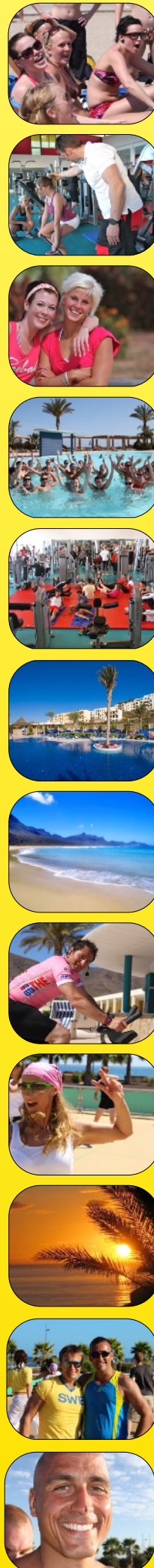
Pengar - Euro

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 sjukförsäkringstillhörighet i Sverige.

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

OBS! Flytande vätska! Se handbagaget!



Bra att ta-med-saker

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 behövs ej - samma kontakter som hemma
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, www.playitas.se www.aerobicweekends.com/playitas och få mer info om vad som finns på området.

Apollos kontor Finns på Plaza Rambla i SportsBooking

Supermarket Finns mitt i anläggningen på Plaza Rambla.

Biluthyrning finns på Plaza Rambla

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>

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

SOS-alarm 112 Vid allvarliga olyckor

Hemresa:

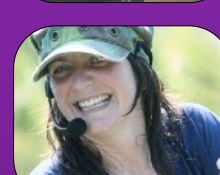
Se biljett! Mer information om hemresans tider får du innan hemresan. Finns även i Apollos infopärm vid receptionen.

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.



Välkommen till årets träningssupplevelse



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



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 Atletträning för alla. Lärare och presentatör för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi



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
rachel@aerobicweekends.com
@rachellholmes

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
@janerunesson



JANE

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
@hbramsved @aerobicweekends



HENRIK

VIVI JEPPESEN - DENMARK

Beskrivning: Vivi from Denmark, educated in the national school of contemporary Dance in Copenhagen. Working around the world as a dancer and performer. and competitions in latin/salsa and showjazz and bikini fitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi-fitness1
vivi@aerobicweekends.com



VIVI

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!


AerobicWeekends
 SWEDEN

play
itas
apollo sports

FORMAKROPPEN
 Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

AKTIVSENIOR
EDUCATIONWEEK
 GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

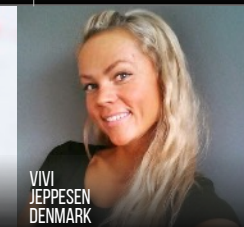
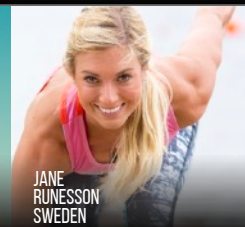
ATLETVECKAN
 HÄLSOMMA

get inspired

17TH OF SEPTMEBER TO 23RD OF SEPTMEBER 2019

FITNESSFUNWEEKS.COM™

	TUESDAY 17.09	WEDNESDAY 18.09	THURSDAY 19.09	FRIDAY 20.09	SATURDAY 21.09	SUNDAY 22.09	MONDAY 23.09
08.00-08.45 MULTI COURT 1	WELCOME TO PLAYITAS & THE 113TH INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK	MOVING MEDITATION RACHEL	MORNING YOGA JANE	MORNING PILATES RACHEL	MORNING YOGA VIVI	MORNING CORE & STERTCH HENRIK	MORNING YOGA JANE
MEET AT MC1		IMPORTANT INFO TOUR 09.00 PLAZA RAMBLA	SUNRISE MOUNTAIN WALK LEVEL 2 06.45 - 75 MIN GYULA	SUNRISE MOUNTAIN WALK LEVEL 1 06.45 - 60 MIN WITH QIGONG HENRIK	MORNING WALK+RUN 08.00 - 30 MIN WITH HENRIK & JANE	MORNING RUN 07.00 - 5K GYULA	QIGONG AT THE BEACH 07.30 - 45 MIN WITH HENRIK
10.00-10.50 SEMINAR ROOM		TRÄNA FUNKTIONELLT! GYULA & HENRIK	RYGGFRISK GYULA & HENRIK	HITTA MOTIVATION I FÖRÄNDRING! JANE	KORTKURS OM KOST HENRIK	TRÄNA MED PULSEN! HENRIK	ÅTERHÄMTNING VIVI
10.00-10.50 PLAZA RAMBLA		HOUSE MOVES - DANCE VIVI	BASIC SALSA DANCE VIVI	SOCA DANCE VIVI	HIP HOP OLD SCHOOL VIVI	CHAIR DANCE VIVI	POWER STEP HENRIK
11.00-11.50 PLAZA RAMBLA		ACTIVE SENIORS FUNCTIONAL WALKING - HENRIK	ACTIVE SENIORS RYGGFRISK AT TC6	ACTIVE SENIORS EASY DANCE MOVES - VIVI	ACTIVE SENIORS CARDIO - JANE	ACTIVE SENIORS NORDIC WALKING - JANE	ACTIVE SENIORS GYMPA FOR FUN - HENRIK
11.00-11.50 PLAZA RAMBLA		EASY PILATES FOR ALL RACHEL	ACTIVTION BAND RACHEL	H.I.T. VS TABATA HENRIK	DANZY JANE, HENRIK & VIVI	CORE TRAINING LEVEL 2 HENRIK	PILATES VIVI
11.00-11.50 TENNIS COURT 6		XCORD STABILITY GYULA & VIVI	HEALTY BACK - RYGGFRISK GYULA & HENRIK	CORE POWER & STABILITY GYULA & JANE	FUNCTIONAL TRAINING - FOR RUNNERS - GYULA	XCORD HOME EXERCISES VIVI	XCORD JANE
12.00-13.00 MULTI COURT 1		CORE TRAINING LEVEL 1 HENRIK	STEP 'N FUN FOR ALL RACHEL & HENRIK	DEEP DUAL SHIATSU & STRETCH HENRIK	EASY YOGA JANE	YOGA STRETCH & RELAX JANE	DEEP DUAL STRETCH HENRIK
12.00-12.50 PLAZA RAMBLA		CROSSFITNESS INTRO GYULA & VIVI	CROSSFITNESS LEVEL 1 JANE & VIVI	CROSSFITNESS LEVEL 2 JANE & VIVI	BOOTCAMP FOR FUN CPT. MAXIMUUS & FK. HENRIK	CROSSFITNESS COORDINATION GYULA HENRIK	CROSSFITNESS CHALLENGE JANE & VIVI
15.15-15.45 APARTHOTEL POOL		AQUA SPLASHDANCE VIVI, JANE & HENRIK	AQUA FITNESS PILATES RACHEL	AQUA AEROBICS PLAYITAS SPORTSTEAM	AQUA FUN HENRIK, JANE & VIVI	AQUA AEROBICS PLAYITAS SPORTSTEAM	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & JANE
16.00-16.50 PLAZA RAMBLA		BASIC AEROBICS RACHEL & HENRIK	SOCA DANCE VIVI	ZUMBA FITNESS VIVI	SHOW JAZZ VIVI	LATIN AEROBICS VIVI	SALSA FOR ALL VIVI
16.00-16.50 FITNESSCENTER		STRENGTH TRAINING INTRO - JANE & VIVI	STRENGTH TRAINING ACTIVE SENIORS - HENRIK	STRENGTH TRAINING TECHNIQUE - HENRIK	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM	STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM
16.00-16.50 PLAZA RAMBLA			RUNNING SCHOOL BASIC JANE	EASY RUNNING 3 K JANE	RUNNING SCHOOL SPRINTS JANE	RUNNING SCHOOL INTERVALS JANE	CAVEMAN WALK 14.30-18.00 GYULA
17.00-17.55 VARIOUS AREAS	IMPORTANT INFO TOUR 16.00 PLAZA RAMBLA	CROSSFITNESS FOR ALL TC6 17.00 WITH GYULA	SWIM RUN FOR ALL 45-75 MIN OPEN WATER/TRAIL MEET AT BEACH 17.15	FIGHTING FIT - UFC CHAMPION ATTILA TC6 17.00 WITH GYULA	MOUNTAIN BIKE 15.00-17.30 MEET AT BIKE CENTER - GYULA	ATLETIC CIRCUIT LEVEL 3 17.00 MEET AT PLAZA RAMBLA - GYULA	CAVEMAN WALK 14.30-17.00 MEET AT PLAZA RAMBLA - GYULA
17.00-18.00 OPEN MULTI COURT 1	FITNESS & FUN WELCOME WORKOUT	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT FOR ALL	FITNESS & FUN DANZY vs. ZUMBA PARTY	FITNESS & FUN 70° S, 80° S & 90° S	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN BLACK & WHITE GALA WORKOUT	FITNESS & FUN PARTYWORKOUT
18.00-18.30 OPEN MULTI COURT 1	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM	STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM
19.30-20.00 PALAPA BAR	WELCOME MINGLE	SANGRIA PARTY	RETRO NIGHT ROSE & MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DRESSCODE WHITE	AFTER WORKOUT SURF CLUB 18.00	BLACK & WHITE GALA MINGLE	FAREWELL MINGLE
21.30- PALAPA BAR	WELCOME PARTY WITH LIVE DJ DA LUIGI PLAZA RAMBLA	EVENING ENTERTAINMENT	POOL PARTY AT THE HOTEL POOL	WHITE NIGHT WITH LIVE MUSIC LA BODEGA	AWARDS CEREMONY & SALSA LA BODEGA	BLACK & WHITE PARTY	LAST NIGHT PARTY



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



SENIORKLASSER

Active Seniors BootCamp - Äventyrsträning för dig som är 65+. Vi rör oss runt på området och använder naturen som verktyg!

Active Seniors Strength - Styrketräning för dig som är 65+ med tränare i gymmet. Vi går igenom rätt övningar och rätt inställningar för dig som vill komma igång i gymmet.

Active Seniors Cardio - En pulshöjande och rolig klass anpassad för dig som är 65+. Här fokuserar vi på hjärtat och att bygga upp flåset med säkra och effektiva övningar.

Active Seniors Balance - Balans och stabilitetsträning som inkluderar allt från fötter till knän, höfter, core och skuldror för dig som är 65+.

DANSKLASSER

Aerobics - Dansinspirerad och rolig konditionsträning som kan utföras och inspireras av många olika stilar som till exempel House, Ragga, Jazz, HipHop och StreetDance.

Step - Aerobics med Step-bräda. Konditionsträning med dansanta och roliga stegkombinationer. Finns i svårighetsgraderna basic, intermediate och advanced.

AfroDance - Dans inspirerad av afrikanska rytmer och rörelser. Det här är klassen för dig som vill släppa loss och röra dig mer fritt!

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

LatinMove - En dansklass till Latinoamerikanska rytmer som Salsa, Merenge, Combia, Reggaeton mfl. Uppbyggd av olika tracks.

Zumba - Som ovan, men med varumärket Zumba. Enkelt och roligt!!

Show Jazz - Hollywoodinspirerad dans med sitt ursprung i jazz och balett.

Gympa For Fun - Här varvas dans och styrka till motiverande musik. Alla kan vara med!

Easy Dance Moves - Enkla koreografier och stegkombinationer till de bästa hitsen. Här utgår vi hela tiden från grundsteg som du sedan kan göra till "dina egna" och anpassa utifrån dans/musikstil.

Salsa Basic - Lär dig grundstegen i salsa och hur du kan använda dem. Vi dansar både enskilt och i par!

STABILITETSTRÄNING

Coretraining - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens "kärna".

XCord - Coretraining - Träning för stabilitet, styrka och balans med redskapet XCord (band med handtag).

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

Group Strength Training - Träning i grupp med en tränare i gymmet. Vi går igenom inställningar och övningar som du sedan kan göra på egen hand eller med en vän i gymmet.

Ryggfrisk - Träning för dig som har eller har haft ryggproblem, - eller för dig som helt enkelt vill undvika problem med ryggen. Alla har nytta av denna klass!

Inner Strength - En klass som kombinerar core med gymnastik och yoga i tre olika flöden. Coreträning på ett nytt och roligt sätt!



MJUKA KLASSER

Morning Yoga - Underbar start på dagen innan frukost. Vi vaknar, värmer och mjukar upp kroppen i den varma morgonsolen.

Vinyasa Yoga - Vinyasa betyder "andningssynkroniserad rörelse". Under en vinyasa klass rör vi oss ständigt på yogamattan, in och ur olika yogapositioner. Mjuka svepande rörelser över yogamattan.

Hatha Yoga - Fokus, medvetenhet och stabilitet. I Hatha yogan jobbar vi i de olika yogapositionerna under lite längre tid. Inleds ofta med solhålsningar.

Easy Yoga Moves - Enkla övningar och rörelser som alla kan göra.

Pilates - Pilates ger dig styrka på djupet, rörlighet, minskad stress och spänning, ökad balans & kroppskontroll. Perfekt precisionsträning!

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

Core & Stretch - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens "kärna" varvas med mjuk stretch.

I VATTNET

Aqua Splash Dance - Det perfekta sättet att svalka sig mitt på dagen! Häng med i ett fart- och glädjefyllt pass. Vi jobbar med långsamma dansanta rörelser med vattnet som motstånd till medryckande musik.

Aqua Fitness - Här varvas styrkeövningar med dansanta rörelser och förflyttningar med vattnet som motstånd.

Aqua HIT - Intervallträning i vattnet för dig som vill träna säkert och effektivt, och samtidigt få ett svalkande dopp mitt på dagen!

HÖGINTENSIVA KLASSER

Functional & Athletic - Atletiska och funktionella övningar för dig som vill svettas ordentligt! Redskap som pinnar, bollar och powerbands kan komma att användas till denna klass.

FitnessCross - En CrossFit inspirerad klass där du får en WOD "Workout of the day" att genomföra tillsammans i par eller på egen hand.

FitnessCross Challenge - Sätt din fysik på prov i veckans kanske tuffaste utmaning. Vågar du?

H.I.T. Högintensiv Träning - Träning till 40/20 intervaller. Träning för dig som vill utmanas med tuff, rolig och effektiv träning.

Circuit Training - Intervallbaserad konditions- och styrketräning i cirkel. Enkel och effektiv träning för dig som söker variation bland övningar.

Box n Kick - Slag och sparkar från boxning och annan kampsport mixas till en mycket tuff träningsform.

ÄVENTYRLIGA KLASSER

Nordic Walking - Följ med på vandring upp i de fantastiska bergen som omger Playitas. Vi stannar till på olika platser och njuter av utsikten.

Bootcamp for Fun - I den här klassen rör vi oss runt på området och använder främst naturen och det som finns runtomkring oss som våra redskap! Peppas och motiveras av dina lagkamrater i en rolig och tuff klass!

FunClass - Vi avslutar dagen tillsammans med en FunClass som är en rolig, enkel klass med flera instruktörer. Alla kan delta!

Du kommer att för mer utförlig information om klasserna på plats!

Föreläsningar

**Kraft,
Kunskap &
Motivation**



**play
itas**
play your mind

Föreläsningar 10.00-10.50 alla dagar

Några exempel på de föreläsningar vi håller under veckan.

Träna Funktionellt?

Gyula Bercsenyi, Tränare, Fysioterapeut och författare
Henrik Bramsved, Instruktör, Utbildare och författare
- 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.

Bli RyggFrisk!

Gyula Bercsenyi, Tränare, Fysioterapeut och författare
Henrik Bramsved, Instruktör, Utbildare och författare
- 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.

Kortkurs om Kost!

Henrik Bramsved, Utbildare och författare
- Lär dig grundläggande näringslära och hur vi använder denna kunskap när vi ska hitta vår baskost samt innan vi börjar laborera med vår kost!

Är Vikten Viktig?

Rachel Holmes, Träningsspecialist
- 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

Återhämtning

Vivi Jeppesen, PT, Tränare och Utbildare
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.

Atleterträning

Gyula Bercsenyi, Tränare och Fysioterapeut
- Baskunskap för dig som styrketränar och vill uppnå resultat. Du lär dig principer som temporär muskeltrötthet, 1RM, superset etc.

Träna med Pulsen!

Henrik Bramsved, Instruktör, Utbildare och författare
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 i Förändring!

Jane Runesson-Malmström, Instruktör, Utbildare och Coach

- 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 i förändringsarbetet!

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

Utbudet av föreläsningar kan variera beroende på träningsvecka och instruktörer.

VARMT VÄLKOMNA!



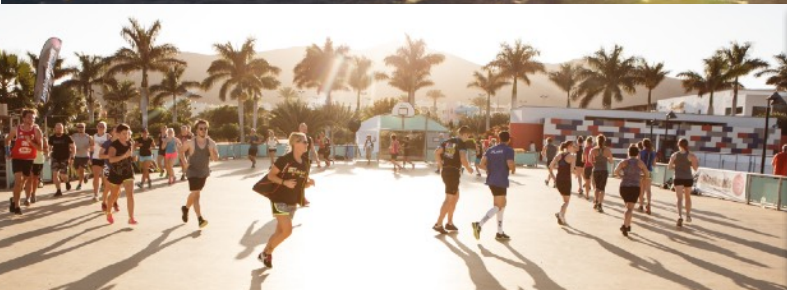
Gilla sidan på Facebook
AerobicWeekends Sweden-International

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 du inte önskar vara med på bild - vänligen meddela fotograf så noteras detta.



TEMAKVÄLLAR

RETRO NIGHT - TORSDAG

WHITE NIGHT - FREDAG

BLACK & WHITE GALA NIGHT - SÖNDAG



ONSDAG - RETRO NIGHT

DRESS CODE - RETRO (or any other styles...)



TORSDAG - WHITE NIGHT

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



LÖRDAG - BLACK & WHITE GALA NIGHT

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

VARMT VÄLKOMNA!

**FÖLJ MED
UPP I DET
BLÅ!**

SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG



ALLA ÄR VÄLKOMNA!

**Sunrise Mountain Walk med QiGong
Level 1 Fredag 06.45-07.45**

**Sunrise Mountain Walk - 3 toppar
Level 2 Torsdag 06.45-08.00**

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)
- Traitoría De Luigi (C)
- La Bodega (D)
- BARS
- Pool Bar Apartment (E)
- Palapa Bar (F)
- Sports Bar (G)
- Brigle Club (H)
- Funicular / Schifflift / Elevator
- Parking
- Recepción / Reception / Front Desk
- Supermercado / Supermarkt
- Médico / Arzt / Doctor
- Lavandería / Wäscherei
- Laundry
- Miniclub PULPINO
- Parque infantil / Spielplatz
- Playground
- Parada de bus / Bushaltestelle
- Bus Stop
- Vestuario / Umkleieraum
- Cloak Room
- Piscina olímpica 50 m.
- Olympic Pool 50 m.
- Piscina
- Pool
- Golf
- Tennis

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



play
itas
Villas

play
itas
Apartment

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

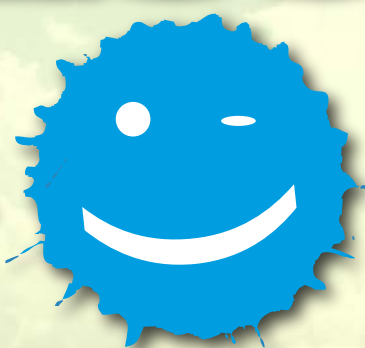
RELAX

IMPROVE

ENJOY



INTERNATIONAL & DELUXE FITNESS & FUNWEEK™



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK PLAYITAS

17.09-24.09 2019 FUERTEVENTURA
25.11-02.12 2019 FUERTEVENTURA
02.12-09.12 2019 FUERTEVENTURA
20.01-27.01 2020 FUERTEVENTURA
27.01-03.02 2020 FUERTEVENTURA
16.03-23.03 2020 FUERTEVENTURA
23.03-30.03 2020 FUERTEVENTURA
14.09-21.09 2020 FUERTEVENTURA
23.11-30.11 2020 FUERTEVENTURA
30.11-07.12 2020 FUERTEVENTURA

DELUXE FITNESS & FUNWEEK GÜRAL PREMIER

29.09-06.10 2019 BELEK
06.10-13.10 2019 TEKIROVA
29.09-13.10 2019 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS
19.04-26.04 2020 BELEK
26.04-03.05 2020 TEKIROVA
19.04-03.05 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS
04.10-11.10 2020 TEKIROVA
11.10-18.10 2020 BELEK
27.09-11.10 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS



NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE



GÜRAL
PREMIER

**play
itas**
Free your mind

AerobicWeekends
SWEDEN



apollo  sports



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK

**get
inspired**
AerobicWeekends