EDITION 18

INTERNATIONAL

# FITNESS & FUNWEEK

Get Inspired AerobicWeekends SWEDEN

## VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!













apollo sports · play itas · AerobicWeekends SWEDEN · FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil · AKTIVSENIOR · EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING · STYRKEVECKAN AKO RAHIM • COACH GYULA · Get Inspired AerobicWeekends




# 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, Styrkeveckan, FormaKroppen eller AktivSenior! Fler än 100 deltagare kommer till eventet som blir nummer 118 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 20/1 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 20kg inkl handbagage max 5kg med Novair och 25kg med SAS.**
Handbagage på högst 5 kg med ombord och med max måtten 45x35x20cm.
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 sports
play itas
FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil
AKTIVSENIOR
EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING
STYRKEVECKAN AKO RAHIM • COACH GYULA







**Välkomstmöte & Info Tour**
Samling Plaza Rambla söndag 17.00 och måndag 16.15 eller 18.00 och torsdag 18.00 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.

**Övergripande program** **www.aerobicweekends.com/playitas/program2001.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. Vissa aktiviteter som kräver speciell utrustning kan du behöva boka på plats. 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 aktiviter för FormaKroppen.
Gruppledare: Jane Runesson +46708315516
Kursmaterial finns via **www.itrainer.se**. Värdekod får du på plats.
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/aktivsenior1912.pdf.
Gruppledare: Henrik Bramsved tel +46703322446
Kursmaterial finns via **www.itrainer.se**. Värdekod får du på plats.
Mer info får du vid ankomst!

**Styrkeveckan**
Du som deltar i Styrkeveckan har även fått denna info tidigare
www.aerobicweekends.com/styrkeveckan/info2001.pdf
www.aerobicweekends.com/styrkeveckan/program2001.pdf
Kursmaterial finns via **www.itrainer.se**. Värdekod får du på plats.
Gruppledare: Gyula Bercsenyi +46735345949

**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, AquaFitness, DanZy, m.fl. program:
http://www.aerobicweekends.com/playitas/programutbildning2001.pdf
Kursmaterial finns via **www.itrainer.se**. Värdekod får du på plats.
Mer info samt detaljerat program får du vid ankomst!
Om Du ej bokat utbildning och önskar delta - kontakta oss via mail@aerobicweekends.com.
Gruppledare: Henrik Bramsved +46703322446















**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 handbagage!
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 träningsskor 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, behamndling, 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.














apollo sports | play itas | AerobicWeekends SWEDEN | FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil | AKTIVSENIOR | EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING | STYRKEVECKAN AKO RAHIM • COACH GYULA | get inspired AerobicWeekends









# VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!




## 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




## GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Hälscoach, Författare, 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 för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan och Starkareveckan.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi




## 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

## 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




## 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 bikinifitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi–fitness1
vivi@aerobicweekends.com




## AKO RAHIM - SWEDEN

Ako är en av Sveriges mest kända fitnesspersoner som under flera år dominerat Athletic fitnesstävlingarna i Sverige och satsar numera på CrossFit. På sidan av sin tävlingskarriär deltar Rahim i teveprogrammet Gladiatorerna som gladiator Toro. Ako driver tillsammans med andra kända träningsprofiler en av Sveriges mest kända träningsbloggar ARgetfit samt en Crossfitbox - Atum.




## 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 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




## GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Hälscoach, Författare, 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 för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan och Starkareveckan.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi




## 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

## 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




## 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 bikinifitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi–fitness1
vivi@aerobicweekends.com




## AKO RAHIM - SWEDEN

Ako är en av Sveriges mest kända fitnesspersoner som under flera år dominerat Athletic fitnesstävlingarna i Sverige och satsar numera på CrossFit. På sidan av sin tävlingskarriär deltar Rahim i teveprogrammet Gladiatorerna som gladiator Toro. Ako driver tillsammans med andra kända träningsprofiler en av Sveriges mest kända träningsbloggar ARgetfit samt en Crossfitbox - Atum.




## 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!




## BRETT HOARE - GREAT BRITAIN

Personal trainer, fitness instructor, sports coach in health and wellbeing.
”I work hard to specialize in giving the guests and clients what they want and I’ll always do it with a smile.”
Favorite classes are CrossFit WODS and power training, also fitness boxing and fitness boxing.
+34696558212
bretthoare82@icloud.com




## GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Hälscoach, Författare, 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 för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan och Starkareveckan.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi

## 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 bikinifitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi–fitness1
vivi@aerobicweekends.com








## 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 118TH

# INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK™

20TH OF JANUARY TO THE 2ND OF FEBRUARY 2020

FITNESSFUNWEEKS.COM

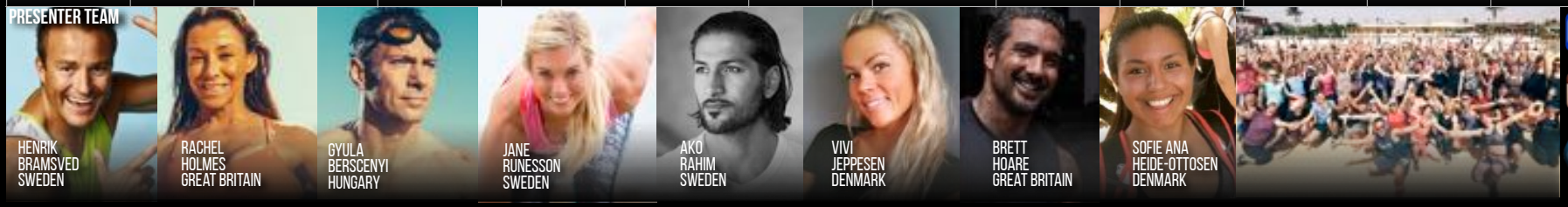
AerobicWeekends SWEDEN · playitas · apollo sports · FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil · AKTIVSENIOR · EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING · STYRKEVECKAN AKO RAHIM • COACH GYULA · get inspired

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

| | MONDAY 20.01 | TUESDAY 21.01 | WEDNESDAY 22.01 | THURSDAY 23.01 | FRIDAY 24.01 | SATURDAY 25.01 | SUNDAY 26.01 | MONDAY 27.01 | TUESDAY 28.01 | WEDNESDAY 29.01 | THURSDAY 30.01 | FRIDAY 31.01 | SATURDAY 01.02 | SUNDAY 02.02 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INSTRUCTOR EDUCATION | | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 | 09.00-13.00, 14.00-18.00 |
| 07.30-08.00 MEET AT MC1 | | MORNING WALK•RUN JANE 30MIN & GYULA 75MIN | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 WITH QIGONG | FUNCTIONAL WALK HENRIK & RACHEL | MORNING WALK•RUN JANE 30MIN & GYULA 75MIN | QIGONG AT THE BEACH 07:30 BEACH BAR | MORNING WALK SOFIA & SOFIE | MORNING WALK•RUN RACHEL & SOFIE | MORNING WALK•RUN SOFIE & HENRIK | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 WITH QIGONG | MORNING WALK•RUN SOFIE & HENRIK | EASY MORNING RUN VIVI & SOFIE | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 WITH QIGONG | WALK & TALK HENRIK |
| 08.00-08.45 MULTI COURT 1 | POWER WALK & INFO 08.00 MEET AT MC1 | EASY YOGA MOVES HENRIK & JANE | MORNING YOGA VIVI & JANE | MORNING MOBILITY AKO | MORNING PILATES RACHEL | MORNING YOGA JANE & VIVI | MOVING MEDITATION RACHEL | EASY YOGA MOVES HENRIK | MORNING PILATES RACHEL | MORNING YOGA VIVI & SOFIE | CORE & STRETCH HENRIK | QIGONG AT THE BEACH 08:00 BEACH BAR | MORNING PILATES VIVI | EASY YOGA MOVES VIVI |
| 10.00-10.50 SEMINAR ROOM AT | IMPORTANT FITNESS KNOW-HOW FOR ALL | TRÄNA FUNKTIONELLT GYULA & HENRIK | TRÄNINGSLÄRA STYRKA AKO & GYULA | RYGGFRISK HENRIK & GYULA | WEIGHT CONTROL RACHEL | HITTA MOTIVATIONEN JANE | TRÄNA MED PULSEN! HENRIK | IMPORTANT FITNESS KNOW-HOW FOR ALL | MINDFULNESS RACHEL | TRÄNA FUNKTIONELLT HENRIK | RYGGFRISK HENRIK | ÄR VIKTEN VIKTIG? HENRIK | KORTKURS OM KOST HENRIK | TRÄNA MED PULSEN! HENRIK |
| 10.00-10.50 PLAZA RAMBLA | WELCOME TO PLAYITAS & THE 118TH INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK | FIGHT FIT BRETT | HOUSE DANCE MOVES VIVI | SOCA DANCEHALL VIVI | SHOW JAZZ VIVI | BASIC SALSA VIVI & SOFIE | CHAIR DANCE VIVI & SOFIE | HIP HOP VIVI | FIGHT FIT BRETT | HOUSE DANCE MOVES VIVI | SOCA DANCEHALL VIVI | SHOW JAZZ VIVI | BASIC SALSA VIVI | CHAIR DANCE VIVI |
| 11.00-11.50 OPEN MULTI COURT 1 | | CORE TRAINING 1 HENRIK | H.I.T. VS TABATA HENRIK & JANE | POWER STEP RACHEL & HENRIK | DANZY TEAM TEACH | FITNESS BOXING BRETT & JANE | CORE TRAINING 2 HENRIK | PILATES FOR ALL RACHEL | CORE TRAINING 1 HENRIK & VIVI | H.I.T. VS TABATA HENRIK | POWER STEP RACHEL & HENRIK | FIGHT FIT BRETT | DANZY TEAM TEACH | CORE TRAINING 2 HENRIK |
| 11.00-11.50 TENNIS COURT 6 | | XCORD INTRO BRETT WEIGHT LIFTING AKO & GYULA | KETTLEBELLS BRETT WEIGHT LIFTING AKO & GYULA | HEALTHY BACK RYGGFRISK - GYULA WEIGHT LIFTING AKO & BRETT | BOXING BRETT WEIGHT LIFTING AKO & GYULA | XCORD VS. FOAM ROLLER VIVI & RACHEL WEIGHT LIFTING AKO & GYULA | 10.00 PLAYITAS OLYMPIC LIFTING CHAMPION 2HRS | KETTLEBELLS VS. XCORD BRETT & SOFIE | XCORD HEALTHY BACK VIVI LIFTING SCHOOL BRETT | KETTLEBELLS & WEIGHT LIFTING BRETT & SOFIE | XCORD HEALTHY BACK VIVI WEIGHT LIFTING BRETT | XCORD STRENGTH & WEIGHT LIFTING VIVI | BOXING BRETT | WEIGHT LIFTING BRETT |
| 11.00-11.50 PLAZA RAMBLA | RUNNING SCHOOL FOR ALL JANE | ACTIVE SENIORS CARDIO - JANE | ACTIVE SENIORS STRENGTH AT FITNESSC. VIVI | ACTIVE SENIORS RYGGFRISK GYULA TC6 | ACTIVE SENIORS FOAM ROLLER - RACHEL | ACTIVE SENIORS GYMPA - HENRIK | ACTIVE SENIORS STEP CARDIO - RACHEL | ACTIVE SENIORS PILATES - RACHEL | ACTIVE SENIORS CORE - MC1 HENRIK | ACTIVE SENIORS STRENGTH AT FITNESSC. VIVI | ACTIVE SENIORS RYGGFRISK VIVI TC6 | ACTIVE SENIORS GYMPA - HENRIK | ACTIVE SENIORS YOGA - VIVI | ACTIVE SENIORS BALANCE - VIVI |
| 12.00-12.50 MULTI COURT 1 | CROSSFITNESS FOR ALL HENRIK & BRETT | EASY DANCE MOVES JANE & HENRIK | EASY YOGA JANE | PILATES FOR ALL RACHEL | TRI BARRE RACHEL & VIVI | ACTIVATION BANDS PILATES - RACHEL | DEEP DUAL STRETCH HENRIK & SOFIE | YOGA FLOW RACHEL | TRI BARRE RACHEL & VIVI | EASY DANCE MOVES SOFIE & VIVI | CORE & STRETCH SOFIE | YOGA FLOW VIVI | FITNESS PILATES VIVI | DEEP DUAL STRETCH HENRIK |
| 12.00-12.50 PLAZA RAMBLA | | CROSSFITNESS INTRO GYULA & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL1 GYULA & AKO | FIGHTING FYS AKO & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL2 GYULA & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL3 GYULA & BRETT | CROSSFITNESS W.O.D. VIVI | CROSSFITNESS W.O.D. BRETT | CROSSFITNESS WOD BRETT & SOFIE | CROSSFITNESS LEVEL1 BRETT & HENRIK | FIGHTING FYS BRETT | CROSSFITNESS LEVEL2 BRETT & HENRIK | CROSSFITNESS LEVEL3 HENRIK & BRETT | |
| 15.15-15.45 OPEN APARTHOTEL POOL | IMPORTANT INFOTOUR 16.15 & 18.00 PLAZA RAMBLA | AQUA SPLASHDANCE HENRIK & JANE | AQUA H.I.T. FITNESS RACHEL & HENRIK | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA PILATES RACHEL | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK RACHEL SOFIE | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA PILATES RACHEL | AQUA SPLASHDANCE VIVI, HENRIK, SOFIE | AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & SOFIE | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA SPLASHDANCE HENRIK & SOFIE | AQUA H.I.T. FITNESS TEAM TEACH |
| 16.00-16.50 PLAZA RAMBLA | | CORE TRAINING 2 HENRIK & JANE | RUNNING SCHOOL JANE | BASIC AEROBICS RACHEL & HENRIK | BOOTCAMP FOR FUN JANE & BRETT | RUNNING SCHOOL JANE | 14:45 CHALLENGEX 120 MIN GYULA & AKO | BOOTCAMP FOR FUN VIVI & HENRIK | BASIC AEROBICS RACHEL & HENRIK | DANZY TEAM | GYMNASTIC MOVES HENRIK | BOOTCAMP FOR FUN BRETT WITH TEAM | AEROBIC DANCE VIVI | 15:00 CHALLENGEX 120 MIN HENRIK & BRETT |
| 16.00-16.50 FITNESSCENTER | | STRENGTH TRAINING INTRO GYULA & BRETT | STRENGTH TRAINING INTRO VIVI & BRETT | STRENGTH TRAINING LEGS & BUM VIVI & BRETT | STRENGTH TRAINING SHOULDERS & CHEST VIVI | STRENGTH TRAINING ABS & BACK BRETT SOFIE | STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM | STRENGTH TRAINING FOLLOW THE PROGRAM | STRENGTH TRAINING INTRO BRETT & SOFIE | STRENGTH TRAINING INTRO VIVI & BRETT | STRENGTH TRAINING LEGS & BUM VIVI & BRETT | STRENGTH TRAINING SHOULDERS & CHEST VIVI | STRENGTH TRAINING ABS & BACK BRETT | 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 | YOGA STRETCH JANE | STRETCH & RELAX HENRIK | SWIMRUN FOR FUN 17.00 BEACH BAR | STRETCH & RELAX HENRIK | STRETCH & RELAX RACHEL | STRETCH & RELAX VIVI | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | YOGA STRETCH RACHEL | SWIMRUN FOR FUN 17.00 BEACH BAR | STRETCH & RELAX HENRIK | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM |
| 19.30-20.00 PALAPA BAR | WELCOME CAVA & MINGLE | SANGRIA PARTY | ROSE & CHILL MINGLE | WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE | AFTER WORKOUT SURF CLUB 18.00 | BLACK & WHITE GALA MINGLE | SALSA & ROSE MINGLE | MEET & GREET CAVA & MINGLE | SANGRIA PARTY | ROSE & CHILL MINGLE | WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE | AFTER WORKOUT SURF CLUB 18.00 | BLACK & WHITE GALA MINGLE | FAREWELL MINGLE |
| 21.30- ENTERTAINMENT | WELCOME PARTY PALAPA BAR | PARTY WORKOUT 30 MIN TEAM TEACH PALAPA | BEDTIME MEDITATION RACHEL SEMINAR ROOM | WHITE PARTY PALAPA BAR | LIVE MUSIC LA BODEGA | BLACK & WHITE PARTY WITH SALSA | LATE NIGHT PILATES RACHEL SEMINAR ROOM | WELCOME PARTY DA LUIGI | BEDTIME MEDITATION RACHEL SEMINAR ROOM | PARTY WORKOUT 30 MIN TEAM TEACH PALAPA | WHITE PARTY PALAPA BAR | LIVE MUSIC LA BODEGA | BLACK & WHITE PARTY WITH SALSA | FAREWELL PARTY |

CLASS DESCRIPTIONS AT FITNESSFUNWEEKS.COM

PRESENTER TEAM




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




# VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!




## BRETT HOARE - GREAT BRITAIN

Personal trainer, fitness instructor, sports coach in health and wellbeing.
”I work hard to specialize in giving the guests and clients what they want and I’ll always do it with a smile.”
Favorite classes are CrossFit WODS and power training, also fitness boxing and fitness boxing.
+34696558212
bretthoare82@icloud.com




## GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Hälscoach, Författare, 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 för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan och Starkareveckan.
gyula@aerobicweekends.com
@gyulabercsenyi

## 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 bikinifitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi–fitness1
vivi@aerobicweekends.com








## 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 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**

WELCOME TO PLAYITAS & THE 116TH

# INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK™

25TH OF NOVEMBER TO 8TH OF DECEMBER 2019

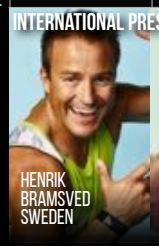
FITNESSFUNWEEKS.COM

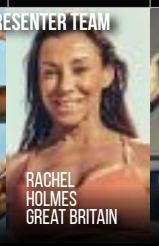
AerobicWeekends SWEDEN · playitas · apollo sports · FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil · AKTIVSENIOR · ATLETVECKAN · EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING · get inspired

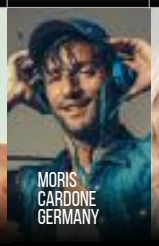
PLEASE CONTACT THE SPORTS BOOKING AT PLAYITAS FOR MORE INFORMATION HOW TO BOOK & PAY FOR THE EVENT

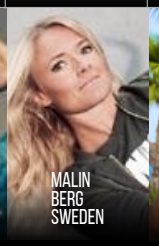
| Preliminar program | MONDAY 25.11 | TUESDAY 26.11 | WEDNESDAY 27.11 | THURSDAY 28.11 | FRIDAY 29.11 | SATURDAY 30.11 | SUNDAY 01.12 | MONDAY 02.12 | TUESDAY 03.12 | WEDNESDAY 04.12 | THURSDAY 05.12 | FRIDAY 06.12 | SATURDAY 07.12 | SUNDAY 08.12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 08.00-08.45 MULTI COURT 1 | MORNING YOGA HENRIK | MORNING YOGA MALIN | MOVING MEDITATION RACHEL | MORNING YOGA ANDIE | MORNING PILATES RACHEL | MORNING YOGA MALIN | MORNING STRETCH MORIS | MORNING YOGA ANDIE | MOVING MEDITATION MALIN | MORNING YOGA ANDIE | MORNING YOGA MALIN | MORNING YOGA ANDIE | QIGONG AT THE BEACH HENRIK | MORNING YOGA ANDIE |
| 08.00-08.30 MEET AT MC1 | MORNING WALK VIBEKE | MORNING WALK•RUN ANDIE & HENRIK | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 QIGONG | FUNCTIONAL WALK VIBEKE | MORNING WALK•RUN MARION & ANDREAS | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 QIGONG | MORNING WALK•RUN FERNANDO & HENRIK | MORNING WALK•RUN HENRIK & SOFIA | FUNCTIONAL WALK HENRIK | SUNRISE MOUNTAIN WALK 07.00 QIGONG | MORNING WALK•RUN MARION & ANDREAS | FUNCTIONAL WALK HENRIK | MORNING WALK•RUN ANDIE & BRETT | WALK & TALK HENRIK |
| 10.00-10.50 SEMINAR ROOM | BACK 2 BASICS FITNESS HENRIK | TRÄNA FUNKTIONELLT HENRIK | RYGGFRISK VIBEKE | KORTKURS OM KOST HENRIK | HEALTHY WEIGHT LOSE RACHEL | MINDFULNESS ANDIE | OFFICE YOGA MALIN | HOW TO REDUCE STRESS RACHEL | TRÄNA FUNKTIONELLT HENRIK | RYGGFRISK HENRIK | KORTKURS OM KOST HENRIK | MINDFULNESS ANDIE | OFFICE YOGA MALIN | TRÄNA MED PULSEN! HENRIK |
| 10.00-10.50 PLAZA RAMBLA | SOCA DANCEHALL MORIS & VIVI | FUNKY HOUSE MOVES MORIS & VIVI | STREET DANCE MORIS | SHOW JAZZ MORIS | DANCE AEROBICS MORIS | AFRO BEAT MORIS | RAGGA DANCEHALL MORIS | HIP HOP MORIS & VIVI | SOCA DANCEHALL VIVI | AFRO HOUSE MALIN | FIGHT FIT ANDIE & BRETT | AFRO HOUSE MALIN | DANCE AEROBICS HENRIK | AFRO HOUSE MALIN |
| 11.00-11.50 OPEN MULTI COURT 1 | H.I.T. FUNCTIONAL HENRIK | CORE TRAINING 1 HENRIK | POWER STEP RACHEL, HENRIK & FERNANDO | DANZY TEAM TEACH | ZUMBA STEP FERNANDO & MARION | H.I.T. WORKOUT HENRIK, RACHEL | CORE TRAINING 2 HENRIK & ANDIE | STEP´N FUN MORIS & FERNANDO | CORE TRAINING 1 HENRIK | H.I.T. VS TABATA HENRIK | STEP FOR ALL HENRIK & MARION | FITNESS BOXING ANDIE & BRETT | CORE TRAINING 2 HENRIK & ANDIE | H.I.T. FUNCTIONAL HENRIK & ANDIE |
| 11.00-11.50 TENNIS COURT 6 | | XCORD INTRO ANDIE & ANDREAS | XCORD VS. LIFTING ANDIE & BRETT | XCORD VS. BOXING ANDREAS & ANDIE | XCORD VS KETTLEBELL HENRIK & BRETT | CROSSFITNESS VS. BOX BRETT & ANDIE | XCORD VS. TABATA RACHEL | XCORD VS KETTLEBELL HENRIK & BRETT | FIGHTING FIT ANDIE & BRETT | XCORD STRENGTH BRETT & ANDIE | LIFTING SCHOOL ANDIE & BRETT | HEALTHY BACK TRAINING HENRIK | KETTLEBELL VS. FOAMROLLER BRETT | |
| 11.00-11.50 PLAZA RAMBLA | ACTIVE SENIORS MOBILITY - VIBEKE | ACTIVE SENIORS GYMPA - VIBEKE | ACTIVE SENIORS RYGGFRISK - VIBEKE | ACTIVE SENIORS STRENGTH - VIBEKE | ACTIVE SENIORS CARDIO - VIBEKE | ACTIVE SENIORS BALANCE - VIBEKE | ACTIVE SENIORS SALSA - FERNANDO | ACTIVE SENIORS PILATES - RACHEL | ACTIVE SENIORS CORE - MC1 HENRIK | ACTIVE SENIORS XCORD - TC6 ANDIE | ACTIVE SENIORS BOOTCAMP - ANDREAS | ACTIVE SENIORS RYGGFRISK - TC6 HENRIK | ACTIVE SENIORS YOGA - MALIN | ACTIVE SENIORS BALANCE - MALIN |
| 12.00-12.50 MULTI COURT 1 | DANZY STRETCH MORIS | RAGGA DANCEHALL MORIS & VIVI | EASY YOGA MOVES MALIN | INNER STRENGTH MALIN | FOOT TRAINING ANDIE | DEEP DUAL STRETCH HENRIK & FERNANDO | RAGGA DANCEHALL MORIS | FITNESS PILATES RACHEL | MOBILITY ANDIE | EASY YOGA MOVES MALIN | INNER STRENGTH MALIN | FOOT TRAINING ANDIE | BASIC GYMNASTICS HENRIK & MALIN | DEEP DUAL STRETCH HENRIK |
| 12.00-12.50 PLAZA RAMBLA | CROSSFITNESS WOD HENRIK & VIVI | CROSSFITNESS INTRO HENRIK & ANDREAS | CROSSFITNESS LEVEL1 HENRIK & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL2 HENRIK & ANDREAS | CROSSFITNESS LEVEL3 HENRIK & BRETT | BOOTCAMP FOR FUN ANDIE & BRETT | CROSSFITNESS CHALLENGE HENRIK | CROSSFITNESS WOD HENRIK & BRETT | CROSSFITNESS INTRO HENRIK & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL1 HENRIK & ANDREAS | CROSSFITNESS LEVEL2 HENRIK & BRETT | CROSSFITNESS LEVEL3 HENRIK & ANDREAS | BOOTCAMP FOR FUN ANDIE & BRETT | CROSSFITNESS CHALLENGE HENRIK |
| 15.15-15.45 OPEN APARTHOTEL POOL | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA SPLASHDANCE HENRIK, VIVI & MARION | AQUA FITNESS HENRIK & FERNANDO | AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK & RACHEL | AQUA ZUMBA FERNANDO, MARION | AQUA PILATES RACHEL | AQUA SPLASHDANCE FERNANDO, HENRIK | AQUA ZUMBA FERNANDO, MARION | AQUA FITNESS HENRIK & MARION | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA CIRCUIT HENRIK & ANDIE | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM | AQUA SPLASHDANCE HENRIK | AQUA FUN PLAYITAS SPORTS TEAM |
| 15.00-15.50 MULTI COURT 1 | CHAIR DANCE VIVI | CONTEMPORARY PART 1 MORIS | AFRO BEAT MORIS | STEP´N DANCE MORIS | CONTEMPORARY PART 2 MORIS | LATINO AEROBICS FERNANDO & MORIS | STEP LEVEL 2-3 MORIS | STREET JAZZ MORIS | CHAIR DANCE VIVI | YOGA WORKSHOP MALIN & ANDIE | ZUMBA FITNESS MARION | STEP LEVEL 2 HENRIK & MARION | YOGA WORKSHOP MALIN & ANDIE | CORE TRAINING WITH BALL - HENRIK |
| 16.00-16.50 PLAZA RAMBLA | SALSA BASIC VIVI | BASIC AEROBICS HENRIK & RACHEL | FIGHT FIT ANDIE & BRETT | SWIMRUN FOR FUN BEACH BAR HENRIK | RUNNING SCHOOL ANDIE | PILATES FOAMROLLER RACHEL | BASIC AEROBICS RACHEL | SALSA BASIC VIVI & FERNANDO | BOOTCAMP FOR FUN HENRIK | SWIMRUN FOR FUN BEACH BAR ANDIE | BASIC AEROBICS HENRIK | BOOTCAMP FOR FUN ANDIE & BRETT | GYMPA FOR FUN HENRIK | FIGHT FIT ANDIE |
| 16.00-16.50 FITNESSCENTER | IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA | STRENGTH TRAINING INTRO ANDIE | STRENGTH TRAINING INTRO HENRIK | STRENGTH TRAINING PULL & PRESS - ANDIE | STRENGTH TRAINING ACTIVESENIORS VIBEKE | STRENGTH TRAINING BEND & EXTEND - ANDIE | STRENGTH TRAINING STABILITY - HENRIK | IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA | STRENGTH TRAINING INTRO ANDIE | STRENGTH TRAINING INTRO HENRIK | STRENGTH TRAINING PULL & PRESS - ANDIE | STRENGTH TRAINING ACTIVESENIORS HENRIK | STRENGTH TRAINING BEND & EXTEND - ANDIE | STRENGTH TRAINING LIFTING - HENRIK |
| 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 PLAYITAS SPORTS TEAM | YOGA STRETCH MALIN | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX HENRIK | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX RACHEL | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | YOGA STRETCH MALIN | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX HENRIK | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM | STRETCH & RELAX PLAYITAS SPORTS TEAM |
| 19.30-20.00 PALAPA BAR | WELCOME CAVA & MINGLE | SANGRIA PARTY | ROSE & CHILL MINGLE | WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE | AFTER WORKOUT SURF CLUB 18.00 | BLACK & WHITE GALA MINGLE | SALSA & ROSE MINGLE | MEET & GREET CAVA & MINGLE | SANGRIA PARTY | ROSE & CHILL MINGLE | WHITE NIGHT MINGLE DC WHITE | AFTER WORKOUT SURF CLUB 18.00 | BLACK & WHITE GALA MINGLE | FAREWELL MINGLE |
| 21.30- | WELCOME PARTY DA LUIGI | EVENING ENTERTAINMENT | EVENING ENTERTAINMENT | WHITE PARTY PALAPA BAR | LIVE MUSIC LA BODEGA | BLACK & WHITE PARTY WITH SALSA | EVENING ENTERTAINMENT | WELCOME PARTY DA LUIGI | EVENING ENTERTAINMENT | EVENING ENTERTAINMENT | WHITE PARTY PALAPA BAR | LIVE MUSIC LA BODEGA | BLACK & WHITE PARTY WITH SALSA | FAREWELL PARTY |

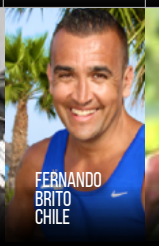
## INTERNATIONAL PRESENTER TEAM


HENRIK BRAMSVED SWEDEN

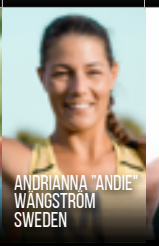

RACHEL HOLMES GREAT BRITAIN

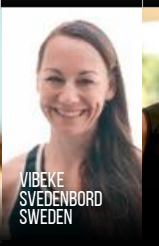

MORIS CARDONE GERMANY


MALIN BERG SWEDEN

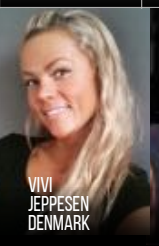

FERNANDO BRITO CHILE

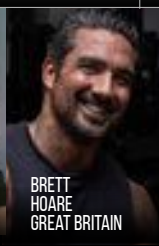

MARION POLAK GERMANY


ANDRIANNA "ANDIE" WÅNGSTRÖM SWEDEN


VIBEKE SVEDENBORD SWEDEN


ANDREAS GRANITZKI GERMANY


VIVI JEPPESEN DENMARK


BRETT HOARE GREAT BRITAIN



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




## 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!

**Weight control**
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 muskle

**Mindfulness**
Rachel Holmes, Fitness Professional
Medveten närvaro eller mindfulness är ursprungligen ett buddhistiskt begrepp. Medveten närvaro innebär enligt en definition att avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet. Därutöver försöker man att inte värdera och döma det man upplever i nuet, utan bara observera och beskriva sin upplevelse. Rachel ger dig några verktyg att jobba med!

**Atletträning**
Gyula Berscenyi, 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.

**How to reduce stress!**
Rachel Holmes, Träningsspecialist
Vi vet att stress inte är bra! Ändå lyckas vi väva in stressmoment i tillvaron utan att kanske vara medvetna om det. Rachel ger dig tips och idéer om hur du kan minska stressen i vardagen!

**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!**




# KLASSBESKRIVNINGAR FORTS.

## 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 solhälsningar.

**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.

## 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!*

apollo sports play itas AerobicWeekends SWEDEN FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap til en bättre livsstil AKTIVSENIOR EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING ATLETVECKAN get inspired AerobicWeekends



# KLASSBESKRIVNINGAR FORTS.

## KAMPSPORTSINSPIRERADE KLASSER

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

**FightFit -** Kampsportsinspirerat pass där vi använder oss av slag, sparkar, knän, armbågar och andra kampsportsinspirerade rörelser för att arbeta hela kroppen med handskar, mittsar och annan utrustning. Svettigt, högenergiskt och roligt! Alla kan vara med oavsett nivå.

**Fitnessboxning** - Ett svettigt och enkelt boxning- och kampsportsinspirerat pass för alla nivåer. Vi använder mittsar och handskar tillsammans med vår fantastiska kropp för att lekfullt ta oss igenom en svettig fightsession! Alla åldrar och kapaciteter välkomna!

## ÖVRIGA KLASSER

**Foot Training -** En fotträningsklass i lite workshopform där vi lär oss om fotens kapacitet, övar på hur vi kan träna den och hur den påverkar tex knä och höft. Vi övar både isolerande småövningar och integrerar in i vanliga rörelsemönster som knäböj och promenad. Speciellt bra för löpare, personer som tror att de har fotproblem, behöver inlägg eller de som har knä/höft problem. Bra för alla som vill vara smärtfria och kunna gå långa promenader resten av livet!

**Mobility -** Rörlighet och soft styrkeklass med egen kroppsvikt där vi utforskar passivt och aktivt rörelseomfång i de viktigaste lederna med både små och stora integrerade övningar. Vi arbetar i alla rörelseplan, både på marken och stående och med lekfull nyfikenhet om vår fysiska kapacitet.

**Playful Movement-** Ett pass utanför boxen som bryter mönster, rutin, enformighet och regler! Det kan vara allt från individuella rörelser till teamövningar där vi lekfullt och nyfiket utforskar koordination, styrka, stabilitet, rörlighet. Vi vågar expandera våra sinnen till att prova nya rörelsemönster. Ett pass där vi skapar rörelse i både kropp och sinne med att rotera, krypa, vrida, dra, trycka mm och gärna allt i kombination. Alla är välkomna då vi utforskar vår egna individuella nivå.

FÖLJ MED UPP I DET BLÅ!

# SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG









## ALLA ÄR VÄLKOMNA!

**Sunrise Mountain Walk med QiGong**

**Onsdag & Lördag 07:00-07:50**

**Mer info får du på plats!**

apollo sports play itas AerobicWeekends SWEDEN FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil AKTIVSENIOR EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING ATLETVECKAN Get Inspired AerobicWeekends

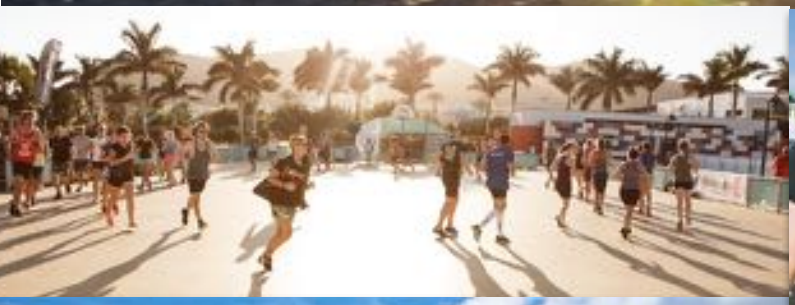
Gilla sidan på Facebook
AerobicWeekends Sweden-International

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 materialet via Facebook, hemsida mm.
Om de inte önskar vara med på bild - vänligen meddela fotograf så noteras detta.

apollo sports play itas AerobicWeekends SWEDEN FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil AKTIVSENIOR EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING STYRKEVECKAN AKO RAHIM • COACH GYULA Get InsPired AerobicWeekends








INTERNATIONAL & DELUXE

# FITNESS & FUNWEEK™

| INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK PLAYITAS | DELUXE FITNESS & FUNWEEK GÜRAL PREMIER |
|---|---|
| 20.01-27.01 2020 FUERTEVENTURA | 19.04-26.04 2020 BELEK |
| 23.01-30.01 2020 FUERTEVENTURA | 26.04-03.05 2020 TEKIROVA |
| 27.01-03.02 2020 FUERTEVENTURA | 19.04-03.05 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS |
| 16.03-23.03 2020 FUERTEVENTURA | 04.10-11.10 2020 TEKIROVA |
| 19.03-26.03 2020 FUERTEVENTURA | 11.10-18.10 2020 BELEK |
| 23.03-30.03 2020 FUERTEVENTURA | 27.09-11.10 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS |
| 15.09-22.09 2020 FUERTEVENTURA | **FUNWEEK LA PALMA PRINCESS** |
| 23.11-30.11 2020 FUERTEVENTURA | 27.03-02.04 2020 LA PALMA |
| 26.11.-03.12 2020 FUERTEVENTURA | 10.12-17.12 2020 LA PALMA |

# NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE

World Luxury Hotel Awards WINNER 2016, 2017, 2018, 2019

GÜRAL PREMIER

play itas Free your mind

AerobicWeekends SWEDEN

apollo sports

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK

get inspired AerobicWeekends

FÖLJ MED UPP I DET BLÅ!

# SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG









## ALLA ÄR VÄLKOMNA!

**Sunrise Mountain Walk med QiGong**

**onsdag och lördag 07.00-07.50**

**Mer info får du på plats!**

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
AerobicWeekends SWEDEN
apollo
play itas Hotel
play itas Villas
play itas Aparthotel
Las Playitas
Gran Tarajal
MC2
Carril Bici
CLUB HOUSE PLAYITAS GOLF
Poolbar Hotel
Outdoor Gym
PLAZA RAMBLA
GYM
TC6
MC1
Avenida Playitas
Beach
QiGong
DRIVING RANGE
N
Seminars SportsBar
MC1= MultiCourt 1
MC2= MultiCourt 2
TC6= TennisCourt 6
Spinning Area
Alquiler de coches Rent a Car
RESTAURANTS
Playitas Hotel Ⓐ
Playitas Apartments Ⓑ
Trattoria Da Luigi Ⓒ
La Bodega Ⓓ
BARS
Pool Bar Aparthotel Ⓔ
Palapa Bar Ⓕ
Sports Bar Ⓖ
Birgie Club Ⓗ
Funicular / Schräglift / Elevator
Parking
Recepción / Rezeption / Front Desk
Supermercado / Supermarkt Supermarket
Médico / Arzt / Doctor
Lavandería Wäscherei Laundry
Miniclub PULPINO
Parque infantil / Spielplatz Playground
Parada de bus / Bushaltestelle Bus Stop
Vestuario / Umkleideraum Cloak Room
Piscina olímpica 50 m. Olympic Pool 50 m.
Piscina Pool
Golf
Tenis
Mini golf
Voleyplaya 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
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 | DELUXE FITNESS & FUNWEEK GÜRAL PREMIER |
|---|---|
| 17.09-24.09 2019 FUERTEVENTURA | 29.09-06.10 2019 BELEK |
| 25.11-09.12 2019 FUERTEVENTURA | 06.10-13.10 2019 TEKIROVA |
| 20.01-27.01 2020 FUERTEVENTURA | 29.09-13.10 2019 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS |
| 27.01-03.02 2020 FUERTEVENTURA | 19.04-26.04 2020 BELEK |
| 16.03-23.03 2020 FUERTEVENTURA | 26.04-03.05 2020 TEKIROVA |
| 23.03-30.03 2020 FUERTEVENTURA | 19.04-03.05 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS |
| 14.09-21.09 2020 FUERTEVENTURA | 04.10-11.10 2020 TEKIROVA |
| 23.11-30.11 2020 FUERTEVENTURA | 11.10-18.10 2020 BELEK |
| 30.11.-07.12 2020 FUERTEVENTURA | 27.09-11.10 2020 BELEK/TEKIROVA 2 WEEKS |




# NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE

World Luxury Hotel Awards WINNER 2016, 2017, 2018, 2019

GÜRAL PREMIER

play itas Free your mind

AerobicWeekends SWEDEN

apollo sports

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK

get inspired AerobicWeekends