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 | ATLETVECKAN | Get Inspired AerobicWeekends

PRAKTISK RESEINFO

Välkommen till årets träningsupplevelse!

Snart är det dax att åka solen och värmen!
Många glada deltagare samlas på Playitas dessa Träningsveckor i någon av grupperna Fitness & Fun, FormaKroppen, AktivSenior & Styrkeveckan!
AerobicWeekends Sweden arrangerar och genomför eventet för 136:e gången!
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 öppnar 3 timmar före avgång och stänger 1 timme innan avgång. Rekommenderat är att komma 2 timmar innan avgång. Se biljett för flygtider!**
Färdledare	**Apollos personal tar hand om oss under resan.**
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 med Novair och 25kg med SAS.** Handbagage på högst 7 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.

Restriktioner:

Från och med 1/6 2022 finns ej längre krav på Covidbevis eller inreseformulär till Spanien.
Inga restriktioner finns ej heller på hotellet.

Vid ankomst Fuerteventura:

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

Transfer

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

Incheckning på Playitas

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

AerobicWeekends SWEDEN
apollo play itas Free your mind
FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil
AKTIVSENIOR
EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING

Välkomstmöte & Info Tour
Samling Plaza Rambla fredag 16.15 och måndag 16.15 för gemensam info och kort rundvandring på Playitas (ca 30 min). Kom gärna ombytt om du vill träna (17.00) efter rundvandringen.
Vid förseningar kommer Välkomstmöte och rundvandring även att hållas kl 18.00 efter träningen. 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. Allt du köper på hotellet kan du sätta upp på rummet och betala när du checkar ut. 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/program2303.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.
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.
Kursmaterial finns via **www.itrainer.se**. Värdekod får du på plats.
Mer info får du vid ankomst!

Utbildningar under veckan
Om du har bokat utbildning under veckan gäller följande tider 10.00-13.00 + 14.00-18.15
Lic. Gruppträningsinstruktör, Lic. Coretraining instruktör, Lic. HIT instruktör. Pilates Grundutbildning.
Yoga Grundutbildning, AquaFitness, DanZy, m.fl. program:
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

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

Medeltemperatur - Dag 22-26 - Natt 18

Checklista:

Giltigt pass - Måste vara giltigt under resan.
Biljett - i telefonen eller utskriven!
Spara gärna ditt Bokningsnummer i telefonen
Visakort - eller liknande.
Pengar - Euro - endast som fickpengar…
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.
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! Tvättmaskiner finns! Något varmare till kvällen!
Kläder till Temakvällar (om du vill): White night, Retro Party, Black & White	
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.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, Padel, 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 och ingår i abonnemanget.
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.

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 samt kostnad för avbeställningsskydd..
Anmälningsavgift återbetalas ej.

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

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

LOUISE HANSEN - DANMARK

Louise is an internationally educated licensed group fitness instructor and who teaches several different strength classes and cardio classes. She has previously worked as a training instructor and swimming teacher at a sports hotel abroad. Louise has run several marathons and loves to challenge her body. On a daily basis, she is an instructor in Denmark and is currently taking a master's degree in public health science.
@louisehansen26

DOROTA TULIBACKA - POLAND

Internationell presentatör. och dansare. Utbildad fitnessinstruktör med bred bakgrund från professionell tävlingsdans. Specialiserad på dansklasser inom tex Latin, Zumba, Salsa, Bachata, Yoga, Aerial Yoga m.fl.
Dorota är ett energiknippe som sprider dansglädje!
@tulibka

HENRIK BRAMSVED - SWEDEN

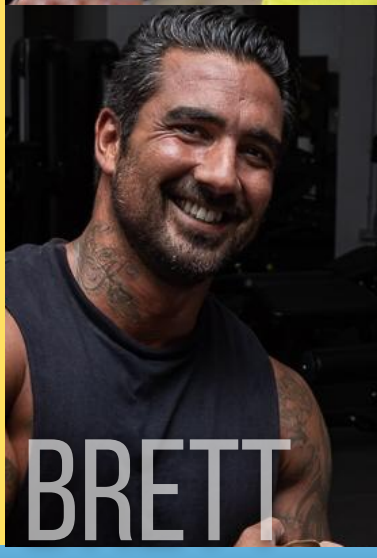
Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Licensierad Padel Coach. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics. Har under de senaste 25 åren arbetat med träning individuellt och i grupp på heltid. Specialområden är Funktionell träning, H.I.T., Coretraining, Gympa och Aerobics. Driver företaget AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 45.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer.
+46703322446
henrik@aerobicweekends.com
@hbramsved @aerobicweekends

THEA RASMUSSEN - DENMARK

Danish dynamite som gjort sig ett namn på Playitas genom sina energirika klasser.
Utbildad fitnessinstruktör och har en kandidatexamen i Idrott och hälsa på Syddanska universitetet i Danmark.
@theajuliedk
+45 51884423

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
@teambk.fit



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!

MARIA WOLFHAGEN - SWEDEN

Licensierad Gruppträningsinstruktör med specialitet Step, Dans och Aerobics. Utbildad instruktör i DanZy, AfroDance, Jumping Fitness & Pound mfl. Marias främsta mål som instruktör är att sprida glädje, energi och mersmak till nästa pass!
Arbetar till vardags som gruppträningsinstruktör och chefscoach. Har bakgrund inom dans (jazz, modernt och balett) och koreograferat revyer och föreställningar.
@wolfhagenmaria

JENNI HÄKKÄ - FINLAND

Jenni Häkkä is an energetic fitness-and dance instructor from Lahti, Finland. At Jenni´s classes you feel always thegood vibe and a postitive energy. She has more than 25 years experience in the sportsindustry and as a Physiotherapist, sports massagist and a Personal Trainer. She has been working several years abroad as an touristic sportsentertainer and a showdancer.Now she runs her own physiotherapy and group training/ personal training business@fysiofemenina in Lahti Finland and works as an partner in an occupational wellbeingbusiness @lilohyvinvointi. She is qualified to support women during pregnancy,postpartum and menopause, womens sports and pelvic health physiotherapy. She specializesin a number of different training methods such as Pilates, Spinning, Dance, Latindance, Zumba, Step aerobic, HIIT training, Kettlebell, muscle building.
@jennimaria_flow

AMANDA SHEHADEH- SWEDEN

Utbildad instruktör inom funktionell träning, bootcamp, tabata och Les Mills Bodycombat.
Till vardags arbetar hon som polis, hon är en driven och nyfiken person som vill utmanas och utmana. Träning har alltid varit en stor och viktig del och hon har tränat och tävlat inom bland annat enduro och crossfit.
Hon ser en styrka i att våga prova nya saker och vill förmedla förutsättningarna och glädjen att våga prova till andra. Under hennes 10 år som instruktör har hon lärt sig att glädjen till rörelse och att variation är nyckeln till framgång.

FERNANDO BRITO - CHILE

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

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

PERNILLA LORENTZEN- SWEDEN

Jag har alltid haft en passion för träning och hälsa och brinner för att förmedla träningsglädje till andra. Jag är utbildad i både hög- och lågintensiva koncept, kondition, styrka och dans men har en extra förkärlek till yoga och pilates.
Det jag vill förmedla med mina klasser och i alla möten är vikten av att känna sig tillfreds med sig själv. Att lära känna sig själv och ge sig och sin kropp det den behöver just nu. Att vara seriös men inte ta sig själv på för stort allvar. Att våga utmana men även våga ta ett steg tillbaka. Att acceptera och respektera sig själv och ha tillit till kroppens förmåga - den är fantastisk.
@pernillalorentzen

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 136TH

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK™

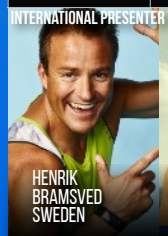
10TH OF MARCH TO THE 23RD OF MARCH 2023

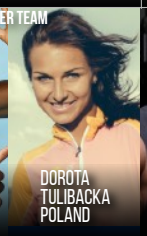
FITNESSFUNWEEKS.COM

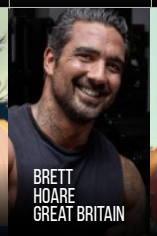
AerobicWeekends SWEDEN · play itas · apollo sports · FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil · AKTIVSENIOR · STARKAREVECKAN · EDUCATIONWEEK GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING · get inspired

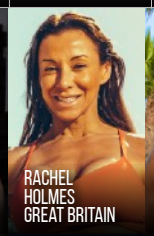
	FRIDAY 10.03	SATURDAY 11.03	SUNDAY 12.03	MONDAY 13.03	TUESDAY 14.03	WEDNESDAY 15.03	THURSDAY 16.03	FRIDAY 17.03	SATURDAY 18.03	SUNDAY 19.03	MONDAY 20.03	TUESDAY 21.03	WEDNESDAY 22.03	THURSDAY 23.03
07.30-08.00 MEET AT THE SPORT ZONE	WELCOME TO PLAYITAS & THE 136TH INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK Scan to get online program, booking, class descriptions & WINN AN EVENT	FUNCTIONAL WALK & TALK HENRIK & LOUISE	MORNING WALK OR RUN THEA & BRETT	07.00 SUNRISE MOUNTAIN WALK WITH QIGONG	MORNING WALK OR RUN BRETT & AMANDA	QIGONG AT THE BEACH HENRIK	FUNCTIONAL POWER WALK THEA & AMANDA	EASY MORNING RUN AMANDA & BRETT	FUNCTIONAL WALK & TALK MARIA & HENRIK	FUNCTIONAL WALK OR RUN MARIA & JENNI	07.00 SUNRISE MOUNTAIN WALK WITH QIGONG	FUNCTIONAL POWERWALK HENRIK & BRETT	QIGONG AT THE BEACH HENRIK	EASY MORNING RUN MARIA & BRETT
08.00-08.45 OPEN SPORTZONE		MORNING YOGA THEA & HENRIK	MORNING YOGA LOUISE & THEA	MORNING PILATES RACHEL	CORE & STRETCH JENNI & HENRIK	MORNING YOGA JENNI & LOUISE	MOVING MEDITATION RACHEL & DOROTA	MORNING YOGA DOROTA & HENRIK	MORNING PILATES RACHEL & JENNI	MORNING YOGA PERNILLA & DOROTA	CORE & STRETCH HENRIK & PERNILLA	MORNING YOGA MARIA & PERNILLA	MORNING PILATES PERNILLA	MOVING MEDITATION HENRIK & DOROTA
10.00-10.50 POOLBAR LOUNGE PALAPA BAR		FIND YOUR "MOVE-TIVATION" HENRIK & BRETT	SUSTAINABLE HEALTH HENRIK & LOUISE	CORE STABILITY THEORY HENRIK & LOUISE	WEIGHT CONTROL RACHEL & JENNI	HEALTHY BACK JENNI & HENRIK	HAPPY PELVIS JENNI & RACHEL	BREATHING CONTROL JENNI	FIND YOUR "MOVE-TIVATION" HENRIK & BRETT	5 ELEMENT TRAINING HENRIK & BRETT	STRENGTH TRAINING THEORY BRETT	WEIGHT CONTROL HENRIK & PERNILLA	HEALTHY BACK BRETT & HENRIK	CARDIO TRAINING THEORY HENRIK & JENNI
11.00-11.50 OPEN SPORT ZONE		CORE TRAINING 1 HENRIK & LOUISE	H.I.T. VS. TABATA HENRIK THEA DOROTA	POWER STEP RACHEL THEA HENRIK	DRUMZ VS. DANZY TEAM TEACH	CORE TRAINING 2 HENRIK LOUISE THEA	DANZY TEAM TEACH	PILATES FOR ALL RACHEL JENNI DOROTA	CORE TRAINING 1 HENRIK & FERNANDO	STEP´N FUN TEAM TEACH	H.I.T. VS TABATA HENRIK & MARIA	DANZY TEAM TEACH	CORE TRAINING 2 HENRIK & PERNILLA	FIGHT FIT FOR ALL BRETT & HENRIK
11.00-11.50 WOD BOX - THE RIG		THE RIG BUNGEE SUPER FLY DOROTA & THEA	THE RIG XCORD•TRX INTRO BRETT & LOUISE	WOD BOX JUMPING FITNESS BRETT & THEA	THE RIG LIFTING SCHOOL BRETT & AMANDA	THE RIG CARDIO W.O.D. BRETT & AMANDA	THE RIG JUMPING FITNESS BRETT & AMANDA	THE RIG KETTLEBELL SCHOOL BRETT & AMANDA	WOD BOX CROSSFITNESS & LIFTING BRETT & AMANDA	THE RIG BUNGEE SUPER FLY DOROTA & RACHEL	THE RIG POWER & STRENGTH AMANDA & BRETT	WOD BOX CARDIO W.O.D. BRETT & AMANDA	WOD BOX JUMPING FITNESS BRETT & MARIA	
12.00-12.50 SPORTZONE		CROSSFITNESS INTRO BRETT & HENRIK	CROSSFITNESS LEVEL 1 BRETT & HENRIK	CROSSFITNESS LEVEL 2 BRETT & HENRIK	DANCE SCHOOL LATIN JENNI MARIA THEA	LEGS & GLUTES BRETT & AMANDA	CROSSFITNESS LEVEL 3 BRETT & AMANDA	GYMNASTIC MOVES FOR ALL HENRIK	CROSSFITNESS INTRO BRETT & HENRIK	DANCE SCHOOL SHOW JAZZ JENNI & MARIA	CROSSFITNESS LEVEL 1 BRETT & HENRIK	DANCE SCHOOL MOVIES & MUSICALS JENNI & MARIA	CROSSFITNESS LEVEL 2 BRETT & HENRIK	ABS & CORE BRETT & HENRIK
12.00-12.50 YOGA SHALA		DANCE SCHOOL SALSA DOROTA	AERIAL YOGA DOROTA & THEA	ACTIVE SENIORS BALLANCE & MOBILITY RACHEL & THEA		ACTIVE SENIORS PILATES RACHEL	ACTIVE SENIORS EASY YOGA LOUISE & THEA	SPIRAL STABILISATION JENNI	DANCE SCHOOL SALSA FERNANDO DOROTA JENNI	AERIAL YOGA DOROTA	ACTIVE SENIORS BALLANCE & MOBILITY PERNILLA		ACTIVE SENIORS YIN YOGA PERNILLA	DEEP DUAL STRETCH PERNILLA
15.00-15.30 APARTHOTEL POOL		AQUA SPLASHDANCE THEA LOUISE DORO HENRIK	AQUA FITNESS LOUISE HENRIK THEA	S.U.P. FITNESS SURF CLUB HENRIK	13.00-16.30 EXCURSION "THE WHITE BEACH" WITH FITNESS & FUN LUNCH & TRANSPORT NOT INCLUDED	AQUA H.I.T. FITNESS TEAM TEACH	AQUA FITNESS RACHEL THEA HENRIK	S.U.P. FITNESS SURF CLUB HENRIK	AQUA FIESTA FERNANDO DOROTA	AQUA SPLASHDANCE FERNANDO DORO HENRIK	S.U.P. FITNESS SURF CLUB HENRIK	13.00-16.30 EXCURSION "THE WHITE BEACH" WITH FITNESS & FUN LUNCH & TRANSPORT NOT INCLUDED	AQUA H.I.T. FITNESS HENRIK BRETT	BEACH W.O.D . FOR ALL BRETT & HENRIK AT THE BEACH
16.00-16.50 PLAZA RAMBLA		BOOTCAMP FOR FUN HENRIK & THEA	DANCE SCHOOL FLAMENCO DOROTA	BASIC AEROBICS RACHEL HENRIK THEA		DANCE SCHOOL SHOW JAZZ JENNI	DANCE SCHOOL CHAIR DANCE JENNI RACHEL THEA APARTHOTEL LOUNGE AREA	BOOTCAMP FOR FUN FOR ALL AMANDA & JENNI	RYTM CYCLING BRETT JENNI HENRIK 15.00 CYCLING TERRACE	DANCE SCHOOL REGGAETON FERNANDO & JENNI	BASIC AEROBICS MARIA & HENRIK		DANCE SCHOOL SHOW JAZZ MARIA & PERNILLA	
16.00-16.50 MEEET AT PLAZA RAMBLA	16.15-16.45 IMPORTANT INFOTOUR MEET AT PLAZA RAMBLA	RUNNING SCHOOL 1 LOUISE	PADEL SCHOOL HENRIK	RUNNING SCHOOL 2 LOUISE		FIGHT FIT FOR ALL BRETT & AMANDA	BEACH W.O.D . FOR ALL BRETT & AMANDA AT THE BEACH		MIXED LATIN DANCE FERNANDO & DOROTA	PADEL SCHOOL HENRIK				
16.00-16.50 FITNESSCENTER		STRENGTH TRAINING INTRO BRETT	STRENGTH TRAINING LEGS & BUM BRETT	STRENGTH TRAINING CHEST & BACK BRETT		HEALTHY BACK JENNI & HENRIK		IMPORTANT INFOTOUR 16.15 PLAZA RAMBLA	STRENGTH TRAINING INTRO BRETT	STRENGTH TRAINING LEGS & BUM BRETT	STRENGTH TRAINING CHEST & BACK BRETT		STRENGTH TRAINING HEALTHY BACK HENRIK	FITNESS TRAINING LEG & GLUTES BRETT
17.00-17.45 OPEN SPORT ZONE	FITNESS & FUN WELCOME WORKOUT	FITNESS & FUN 70´S,80´S & 90´S	FITNESS & FUN DANZY VS. ZUMBA	FITNESS & FUN FOR EVERYONE	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN DANZY PARTY	FITNESS & FUN BLACK & WHITE GALA	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN 70´S,80´S & 90´S	FITNESS & FUN DANZY VS ZUMBA	FITNESS & FUN PARTYWORKOUT	FITNESS & FUN SUPER CIRCUIT	FITNESS & FUN DANZY PARTY	FITNESS & FUN BLACK & WHITE GALA
17.45-18.15 OPEN SPORT ZONE	YOGA STRETCH HENRIK	STRETCH & RELAX LOUISE	AFTER WORKOUT WITH DRINKS & MUSIC QUIZ 18.00-19.15 GOLF CLUB	YOGA STRETCH HENRIK & THEA	STRETCH & RELAX RACHEL	PADEL PARTY WITH SANGRIA, MUSIC & AMERICANO 18.00 -19.15 PADEL COURTS	YOGA STRETCH JENNI	STRETCH & RELAX HENRIK	STRETCH & RELAX RACHEL	AFTER WORKOUT WITH DRINKS & MUSIC QUIZ 18.00-19.15 GOLF CLUB	YOGA STRETCH PERNILLA	STRETCH & RELAX MARIA	TENNIS PARTY WITH SANGRIA, MUSIC & SOCIAL GAMES 18.00 -19.15 TENNIS COURTS	STRETCH & RELAX HENRIK
19.30-20.00 PALAPA BAR	WELCOME CAVA & MINGLE	RETRO MINGLE DRESS CODE RETRO		WELCOME CAVA & MINGLE	ROSE & CHILL MINGLE		BLACK & WHITE GALA MINGLE	WHITE NIGHT MINGLE DRESS WHITE	RETRO MINGLE DRESS CODE RETRO		MEET & GREET CAVA & MINGLE	ROSE & CHILL MINGLE		BLACK & WHITE GALA MINGLE
21.30- LATE	WELCOME PARTY WITH SALSA PALAPA BAR	RETRO PARTY PALAPA BAR	EVENING ENTERTAINMENT	WELCOME PARTY PALAPA BAR	SALSA PARTY PALAPA	EVENING ENTERTAINMENT	BLACK & WHITE PARTY PALAPA BAR	WHITE PARTY WITH SALSA PALAPA BAR	RETRO PARTY PALAPA BAR	EVENING ENTERTAINMENT	EVENING ENTERTAINMENT	SALSA PARTY PALAPA	EVENING ENTERTAINMENT	BLACK & WHITE PARTY PALAPA BAR

INTERNATIONAL PRESENTER TEAM

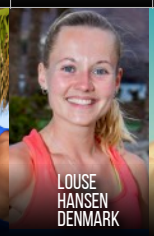

HENRIK BRAMSVED SWEDEN

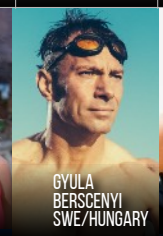

DOROTA TULIBACKA POLAND

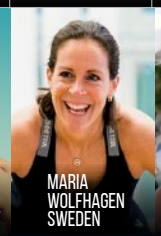

BRETT HOARE GREAT BRITAIN

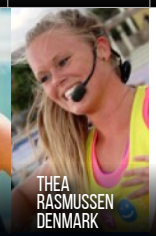

RACHEL HOLMES GREAT BRITAIN

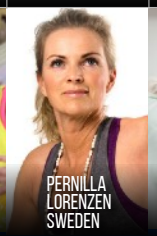
FERNANDO BRITO SWE/CHILE

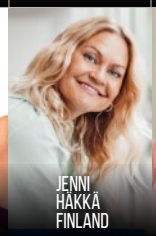

LOUISE HANSEN DENMARK

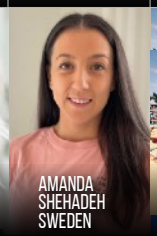

GYULA BERSCENYI SWE/HUNGARY


MARIA WOLFHAGEN SWEDEN


THEA RASMUSSEN DENMARK


PERNILLA LORENZEN SWEDEN


JENNI HÄKKÄ FINLAND


AMANDA SHEHADEH SWEDEN

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

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

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!

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

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.

WHITE NIGHT • RETRO PARTY
BLACK & WHITE GALA NIGHT

TEMAKVÄLLAR

RETRO PARTY - TORSDAG
DRESS CODE - RETRO (or any other cool clothes…)

WHITE NIGHT - FREDAG
DRESS CODE - WHITE (or any other color…)

BLACK & WHITE GALA NIGHT- LÖRDAG KVÄLL
DRESS CODE - BLACK, WHITE OR BLACK & WHITE (or any other colors…)

VARMT VÄLKOMMEN!

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

FÖLJ MED
UPP I DET BLÅ!

SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG

ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Sunrise Mountain Walk med QiGong

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

UPPLEV FUERTEVENTURAS HAWAII

UTFLYKT

JANDIA SOTAVENTO
THE WHITE BEACHES

På tisdag erbjuder vi en utflykt till de fantastiska stränderna och lagunerna i Jandia Sotavento.
Bad, picnic, lagunvandring utlovas!

✅ Pris transport och Picnic inkl dricka 40eur

✅ Samling i receptionen på Playitas hotell 13.00

✅ Åter till hotell ca 16.30

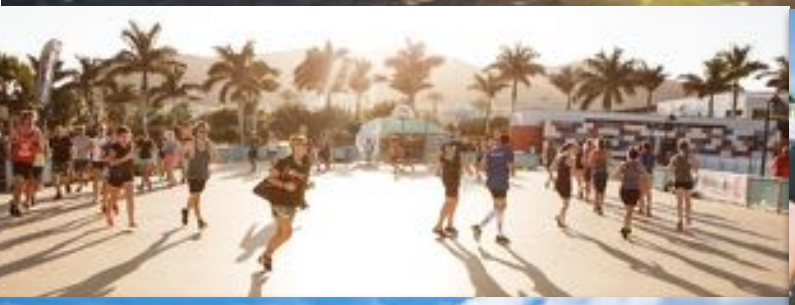
apollo sports play itas AerobicWeekends SWEDEN FORMAKROPPEN Kraft & Kunskap till en bättre livsstil AKTIVSENIOR ATLETVECKAN get inspired AerobicWeekends

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 ÅKO RAHIM • COACH GYULA
Get InsPired AerobicWeekends

INTERNATIONAL & DELUXE

FITNESS & FUNWEEK™

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKS	DELUXE FITNESS & FUNWEEKS
13.01-20.01 2023 **PLAYITAS**	01.05-08.05 2023 **GÜRAL PREMIER BELEK**
20.01-27.01 2023 **PLAYITAS**	26.06-13.08 2023 FITNESSHOLIDAYS **GÜRAL**
10.03-17.03 2023 **PLAYITAS**	16.09-23.09 2023 **CAVO SPADA CRETE**
17.03-24.03 2023 **PLAYITAS**	23.09-30.09 2023 **CAVO SPADA CRETE**
24.03-31.03 2023 **PLAYITAS**	01.10-08.10 2023 **GÜRAL PREMIER TEKIROVA**
20.11-27.11 2023 **PLAYITAS**	08.10-15.10 2023 **THE RESORT CYPRUS**
27.11-04.12 2023 **PLAYITAS**	04.11-12.11 2023 **LE MERIDIEN DUBAI**
15.01-29.01 2023 **PLAYITAS**	03.12-09.12 2023 **LA PALMA PRINCESS**

NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE

World Luxury Hotel Awards WINNER 2018 2019 2020 2021

GÜRAL PREMIER

play itas Free your mind

AerobicWeekends SWEDEN

apollo sports

INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEK

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