

INTERNATIONAL
FITNESS & FUN WEEK
 VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!





PRAKTISK RESEINFO

Välkommen till årets träningsupplevelse!

Snart är det dax att åka solen och värmen!

Nästan 200 glada deltagare samlas på Playitas dessa Träningsveckor i någon av grupperna Fitness & Fun, FormaKroppen, AktivSenior, PadelFitness & Atletveckan!

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!

Vid incheckning ska du ha ditt pass samt flygbokningsreferens 6 bokstäver tillgängligt.

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 15kg med Braathens och 20kg med SAS.

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

Eventuell övervikt betalas i servicedisken.

Handbagage

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

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

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

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

Vid ankomst Fuerteventura:

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

Transfer

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

Under transferen får du ankomstinformation av Apollos reseledare.

Incheckning på Playitas

Incheckning sker i hotellets reception rumsvis. Vid incheckningen ha Ditt pass samt bokningsnummer till hands. Det kan hända att du får vänta på ditt rum eftersom incheckning är fr 15.00. Du kommer att få rumsnyckel samt armband som visar att du har halvpension eller helpension. 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.

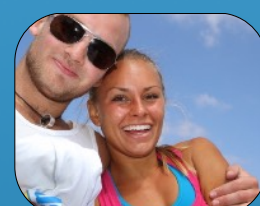
AerobicWeekends
SWEDEN

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.

Övergripande program www.aerobicweekends.com/playitas/program2311.pdf

Du får ett uppdaterat utskrivet program på plats.

Du deltar efter egen förmåga i de aktiviteter du önskar.

Ingå 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 aktiviteter 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!

PadelFitnessWeek

Du som deltar i PadelFitnessWeek har träning med professionell coach på padelbanorna 10.00-12.00 samt 15.00-17.00. Du deltar även i Fitnessklasserna som din coach hänvisar till.

Mer info får du vid ankomst!

AtletVeckan

Du som deltar i Atletveckan under ledning av coach Gyula har fått ett kompletterande program.

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.

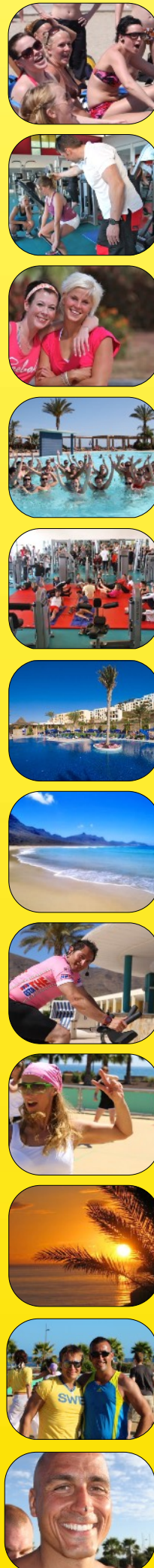
Yoga Grundutbildning, AquaFitness, DanZy, m.fl. program:

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



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, Tropical night, Black & White

Skor Flera par träningskor och många

strumpor.

Badkläder Badmössa obligatorisk i olympiska

poolen! Finns att köpa i

Sportsbooking.

Ingen badmössa krävs i de andra

poolerna.

Solskydd Solskyddskräm och solglasögon

Väckarklocka Tider att passa!

Husapotek Plåster och värktabletter kan vara bra att ha

Stearinljus För myskvällar på rummet

Öronproppar ... om rumskompisen snarkar!

Mycket ork och Ditt glada humör!

Behöver ej ta med-saker

Härfön - 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 Sportsbooking

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.

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

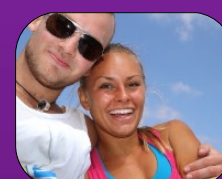
Om Du tvingas avboka resan måste du ha tecknat avbeställningsskydd för återbetalning och ha giltigt läkarintyg. Avbeställning kan då göras på grund av sjukdom hos deltagare eller nära anhörig eller på grund av annan händelse, där det inte är rimligt att kräva att resenären genomför resan skall meddelas 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.



Välkommen till årets träningssupplevelse



**play
itas**
Free your mind

apollo

AerobicWeekends
SWEDEN



**get
inspired**
AerobicWeekends

VI SER FRAM EMOT ATT TRÄFFA ER SNART!

Varma hälsningar Henrik Bramsved med
team AerobicWeekends samt Apollo & Playitas

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

AEROBICWEEKENDS SWEDEN

Henrik Bramsved
tel +46703322446
mail@aerobicweekends.com



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



#fitnessfunweek
#aerobicWeekends
@aerobicweekends
#bestfitnessholidayever
#playitas
@playitasresort
#apollosports
@apollosports



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



VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



MORIS

MORIS CARDONE - ITALY

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



DOROTA

DOROTA TULIBACKA - POLAND

Internationell presentatör, 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



GYULA

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

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 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 40.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer. +46703322446 henrik@aerobicweekends.com @hbramsved @aerobicweekends



HENRIK

ISABELLE BADÉA - SWEDEN

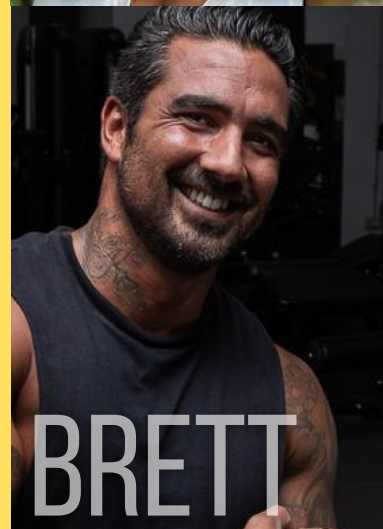
Isabelle har alltid haft en stor kärlek till träning och har tränat allt ifrån balett & showdance till karate & inlinesåkning. Hon inspirerar andra till rörelse med passion och en prestigelös inställning. Hennes yttersta mål är, oavsett passtyp, att du ska uppleva hur fantastisk din kropp är. Hon har alltid haft en övertygelse om att den bästa träningen är den som också påverkar glädjen i hjärtat.



ISABELLE

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 brettthoare82@icloud.com



BRETT

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!



MARION

MARION POLAK - GERMANY

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



BERNIE

BERNARDO CORROCHANO - SPAIN

Professional Padel Coach, Physical Sports Activities Technician and a passionate padel player. Throughout more than 10 years of experience as a coach and player, I have accumulated knowledge through various padel monitor courses, backed by the Argentine Paddle Association, the Spanish Padel Federation, EOM Coaching, and the Professional Padel Registry. My career includes outstanding participations in professional competitions such as World Padel Tour, A1PADEL, and F.I.P. In 2018, I managed to rank among the top 250 players in the World Padel Tour, while in 2017 I was among the top 10 players in the Canary Islands federation.



PERNILLA

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.

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



FERNANDO

MARIA WOLFHAGEN - SWEDEN

Licensierad Gruppträningsinstruktör med specialitet Step, Dans och Aerobics. 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.



MARIA

ANDREAS ATZE GRANNI - GERMANY

Andreas has many years of experience of the International Fitness & FunWeeks in Turkey, Lanzarote & Fuerteventura. Andreas is always giving great energy to the participants.



ANDREAS

MALIN BERG - SWEDEN

Malin är utbildad folkhälsovetare vid Mälardalens Universitet och har jobbat som instruktör i lite mer än 15 år. Hon har under åren presenterat klasser på event både i Sverige och utomlands samt utbildat instruktörer i yoga, core och funktionell träning. Utöver det har hon utvecklat koncepten Inner Strength och SOUND. Malins klasser kännetecknas av smarta och kreativa flöden med mycket närvaro!
@malinberg
www.malinberg.com
www.innerstrength.se



MALIN

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!



SARA ULLMAN - SWEDEN

Utbildad dansare vid Balettakademien och älskar allt som har med musik och rörelse att göra. Specialist på DanceAerobics, DanZy, AfroDance, Zumba och Bollywood. Förutom att Sara har turnerat runt om i landet med olika dansföreställningar så har hon bl.a. arbetat på Wallmans salonger och på kryssningsfartyg. +46735352887 sara@aerobicweekends.com



JENNI HÄKKÄ - FINLAND

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



PUSP KUNWAR - SWEDEN - NEPAL

Licensierad Grupp träningsinstruktör inom funktionell träning, HIT, Crossfitness, bootcamp Till vardags arbetar hon som utbildare inom självförsvar inom kriminalvården.

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



ANNA BERGGREN - SWEDEN

Anna tycker om att inspirera andra till en stark och hälsosam livsstil. Det gör hon genom sitt arbete som Personlig tränare och coach inom både CrossFit, löpning och nutrition. Hon gillar kombinationen av styrketräning, konditionsträning och mobilitet. Allt för att bygga en funktionell helhet. Inte konstigt att det är CrossFit som är hennes stora passion. Anna lever som hon lär och delar gärna med sig av sina erfarenheter från både tävling och träning: allt från korta och explosiva CrossFit-wodars till långa och lågintensiva fjällmaror eller varför inte en Ironman. Allt är möjligt! "



NATALIE NORDÉN - SWEDEN

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



BETTINA BETSCHART - SCHWEIZ



FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad du ska välja att delta i eller

undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss!
Vi kommer att ha superkul på träningsresan!
Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!

Föreläsningar

**Kraft,
Kunskap &
Motivation**

**play
itas**
Free your mind

Föreläsningar 10.00-10.50 alla dagar

Några exempel på de föreläsningar vi håller under veckan.

Träna Funktionellt?

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

Bli RyggFrisk!

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

Kortkurs om Kost!

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

Weight control

Rachel Holmes, Träningsspecialist
Mycket av de livsstilsförändringar som marknadsförs handlar om vikten! Viktnedskning, Viktväktarna, Viktklubb osv. Hur gör man då för att fokusera rätt för att reducera underhudsfett och inte bli av med muskler

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!

Atleter träning

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



INTERNATIONAL

FITNESS

FUNWEEK

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 solhålsningar.

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

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

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

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

I VATTNET

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

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

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

HÖGINTENSIVA KLASSER

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

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

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

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

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

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!



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, högennergiskt 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 fight-session! Alla åldrar och kapaciteter välkomna!

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.

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!

**WHITE NIGHT • RETRO PARTY • TROPICAL PARTY
BLACK & WHITE GALA NIGHT**

TEMAKVÄLLAR

RETRO PARTY

DRESS CODE - RETRO (or any other cool clothes...)

WHITE NIGHT - FREDAG

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

TROPICAL PARTY - TISDAG

DRESS CODE - COLORFUL (or any other colors...)

BLACK & WHITE GALA NIGHT- LÖRDAG

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

**FÖLJ MED
UPP I DET BLÅ!**

SUNRISE MOUNTAIN WALK & ÄVENTYRSVANDRING MED QIGONG



ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Sunrise Mountain Walk med QiGong

Mer info får du på plats!

UPPLEV
FUERTEVENTURAS
HAWAII

UTFLYKT JANDIA SOTAVENTO THE WHITE BEACHES



**Vi 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



Gilla sidan på Facebook
AerobicWeekends Sweden-International

Gå med gruppen
International Fitness & FunWeeks Playitas



Instagram
#aerobicweekends
#fitnessfunweek #bestfitnessholidayever
#apollosports #playitas

FILM & FOTO



Aktiviteter under veckan kommer att filmas och fotograferas!

Om du ej önskar vara med på bild - meddela oss detta så respekterar vi det vid redigering av materialet.

Användning gäller för Playitas, AerobicWeekends och Apollo för webb och marknadsföring.

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



INTERNATIONAL & DELUXE FITNESS & FUNWEEK™

AerobicWeekends
SWEDEN



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKS

15.01-22.01 2024 PLAYITAS
19.01-26.01 2024 PLAYITAS
22.01-27.01 2024 PLAYITAS
12.03-18.03 2024 PLAYITAS
15.03-22.03 2024 PLAYITAS
18.03-25.03 2024 PLAYITAS
22.11-29.11 2024 PLAYITAS
25.11-02.12 2024 PLAYITAS
29.11-06.12 2024 PLAYITAS

DELUXE FITNESS & FUNWEEKS

23.09-30.09 2023 CAVO SPADA CRETE
01.03-08.03 2024 LA PALMA PRINCESS
08.03-14.03 2024 LA PALMA PRINCESS
01.05-08.05 2024 GÜRAL PREMIER TEKIROVA
24.06-15.08 2024 FITNESSHOLIDAYS GÜRAL
01.10-07.10 2024 GÜRAL PREMIER BELEK
07.10-14.10 2024 GÜRAL PREMIER TEKIROVA
04.11-12.11 2024 LE MERIDIEN DUBAI
07.12-14.12 2024 LA PALMA PRINCESS



NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE



GÜRAL
PREMIER

**play
itas**
Free your mind



LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS
VITAL & FITNESS

AerobicWeekends
SWEDEN



apollo  **sports**

**get
inspired**
AerobicWeekends



INTERNATIONAL

PLAY ITAS FITNESS FUNWEEK

AerobicWeekends
SWEDEN



apollo

play
itas
Hotel



play
itas
Villas

play
itas
Apartment

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

play
itas

Free your mind

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

MOVE

RELAX

IMPROVE

ENJOY

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

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