

INTERNATIONAL  
**FITNESS & FUN WEEK**

get inspired  
AerobicWeekends

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!





## PRAKTISK RESEINFO

### Välkommen till årets träningsupplevelse!

Snart är det dax att åka solen och värmen!

Nästan 100 glada deltagare samlas på Playitas dessa Träningsveckor i någon av grupperna Fitness & Fun, FormaKroppen, AktivSenior & Utbildningsveckan!

AerobicWeekends Sweden arrangerar och genomför eventet för 139: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.

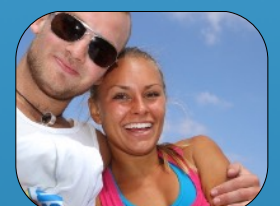
**AerobicWeekends**  
SWEDEN

**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 senare ankomst kommer Välkomstmöte och rundvandring även att hållas kl 18.00 med samling på Plaza Rambla. Mer info får Du 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](http://www.aerobicweekends.com/playitas/program2311.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 aktiviteter för FormaKroppen.

Kursmaterial finns via [www.itrainer.se](http://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](http://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. Gruppträninginstruktör, Lic. Coretraining instruktör, Lic. HIT instruktör. Pilates Grundutbildning.

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

Kursmaterial finns via [www.itrainer.se](http://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](mailto: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 utskrivnen!

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

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](http://www.playitas.se)

[www.aerobicweekends.com/playitas](http://www.aerobicweekends.com/playitas) och få mer info om vad som finns på området.

**Apollos kontor** Finns på Plaza Rambla 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.

**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



INTERNATIONAL

# FITNESS & FUNWEEK

## VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!

### 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!



## DOROTA

### 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, Bungee Fitness m.fl. Dorota är ett energiknippe som sprider dansglädje!  
@tulibka

### AKO RAHIM - SWEDEN

Ako är en av Sveriges mest kända fitnesspersoner som under flera år dominerat Athletic fitnessstävlingarna 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.



## AKO

### JENNI HÄKKÄ - FINLAND

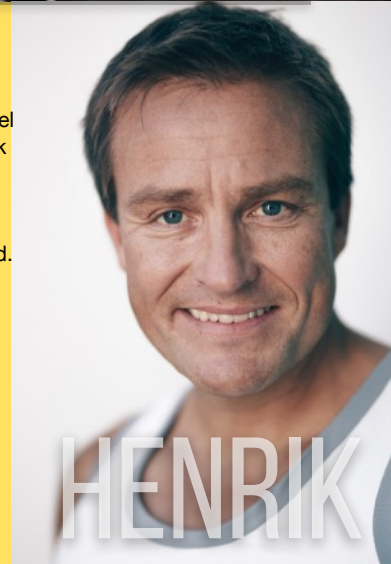
Jenni Häkkä is an energetic fitness-and dance instructor from Lahti, Finland. She has more than 25 years experience in the sportsindustry and as a Physiotherapist, sports massagist and a Personal Trainer. She has been working several years abroad as an touristic sportsentertainer and a showdancer. Now she runs her own physiotherapy and group training/personal training business@fysiofemenina in Lahti Finland. She is qualified to support women during pregnancy, postpartum and menopause, womens 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



## JENNI

### 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

### 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



## LOUISE

### BRETT HOARE - GREAT BRITAIN

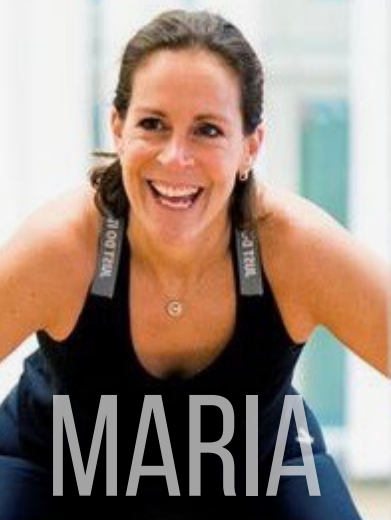
Personal trainer, fitness instructor, sports coach in health and wellbeing.  
"I work hard to specialize in giving the guests and clients what they want and I'll always do it with a smile."  
Favorite classes are CrossFit WODS and power training, also fitness boxing and fitness boxing.  
+34696558212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



## BRETT



## VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



# MARIA

### 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.

### SOFIA LANDER - SWEDEN

Lic. Gruppträningsinstruktör och personlig tränare, har arbetat heltid i träningsbranchen i 13år. Jobbar till vardags som personlig tränare och gruppträningsinstruktör. Kör klasser såsom Core, Funktionell, Studio Cycling, Hit, Yoga m.fl  
Mitt mål är att alla ska känna äkta träningsglädje som gör att du redan efteråt längtar till nästa träningspass!  
sofia@aerobicweekends.com  
@sofialundquist



# SOFIA



# MADELEN

### MADELEN CASTA - SWEDEN

Löpcoach steg 1 och 2, leder löpgrupper samt utför löpanalys och skapar träningsprogram för olika distanser.  
Hon älskar att hjälpa andra att hitta löpglädje i kombination med att bli starkare och snabbare!  
Även utbildad  
Gruppträningsinstruktör och Yogainstruktör.



# 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! Viktminskning, 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!

### Atleterträning

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 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!*



INTERNATIONAL

**FITNESS FUNWEEK™**

## 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 fight-session! 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 • 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 de 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

# FITNESS & FUNWEEK

AerobicWeekends  
SWEDEN



apollo

play  
itas  
Hotel



- 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 / Schräglift / Elevator
- Parking
- Recepción / Reception / Front Desk
- Supermercado / Supermarkt Supermarket
- Médico / Arzt / Doctor
- Lavandería / Wäscherei Laundry
- Miniclub PULPINO
- Parque infantil / Spielplatz Playground
- Parada de bus / Bushaltestelle Bus Stop
- Vestuario / Umklekabinen Cloak Room
- Piscina olímpica 50 m. Olympic pool 50 m.
- Piscina Pool
- Golf
- Tenis

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

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

# play itas

*Free your mind*

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

MOVE

RELAX

IMPROVE

ENJOY