

INTERNATIONAL
FITNESS & FUN WEEK
 VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TRÄNINGSUPPLEVELSE!





PRAKTISK RESEINFO

Välkommen till årets träningsupplevelse!

Snart är det dax att åka solen och värmen!

Många glada deltagare samlas på International Fitness & FunWeeks Playitas i någon av grupperna Fitness & Fun, AktivSenior, Atletveckan, Styrkeveckan eller Utbildningsveckan! AerobicWeekends Sweden arrangerar och genomför eventet för 143: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 i automat ska du ha ditt pass samt flygbokningsreferensen med 6 bokstäver tillgängligt. Dock är det oftast enklast att checka in över disk!

Färdledare

Apollo's 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 5 kg kan tas 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:

Apollo's personal hand om Dig vid ankomst till Fuerteventura när du passerat Tullen!

Transfer

Du åker med Apollo's egna transferbussar från flygplatsen direkt till Playitas (ca 45 minuters resa). Apollo's personal möter upp när ni kommit ut från ankomsthallen som förmedlar vilken Buss du ska åka med. Under transfern får du ankomstinformation av Apollo's 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 Strandhanduk. Utcheckning sker på avresedagen senast 11.00.

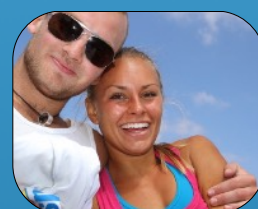
AerobicWeekends  SWEDEN

apollo  sports

AKTIVSENIOR

ATLETVECKAN

FEAT. COACH GYULA
EDUCATIONWEEK
GROUP FITNESS INSTRUCTORS TRAINING



Välkomstmöte & Info Tour

Samling Plaza Rambla 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. Vi har bord bokat till alla deltagare oavsett om du bor på hotellet eller på lägenhetshotell.

Övergripande program

www.aerobicweekends.com/playitas/program2501.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 boka. 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!

Styrkeveckan med Ako

Du som deltar i dessa grupper har "obligatorisk närvaro" i lektionerna enl program.

Du får även program för kompletterande aktiviteter för Atletveckan.

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 09.00-13.00 + 14.00-18.00

Lic. Gruppträningsinstruktör, Lic. Coretraining instruktör, Lic. FitnessYoga Grundutbildning, Lic. AquaFitness,

Lic. Spinninginstruktör, Lic. DanZy-instruktör, m.fl. program:

Kursmaterial finns via www.itrainer.se. Värdekod har du redan fått..

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.

Utcheckning senast 11.00 på avresedagen.

Bussen avgår från hotellet ca 3h innan flygresan hem. Mer info får du på plats.

Förhinder:

Meddela snarast Apollo (se nr på biljett) **eller**

Henrik Bramsved tel +46703322446

AerobicWeekends Sweden

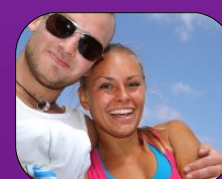
Avbeställning

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 1000kr 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 & FUN WEEK

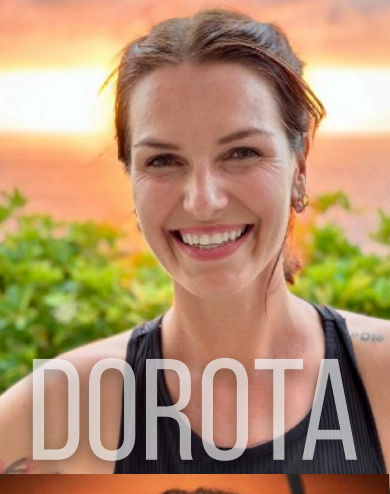
VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!

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

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.



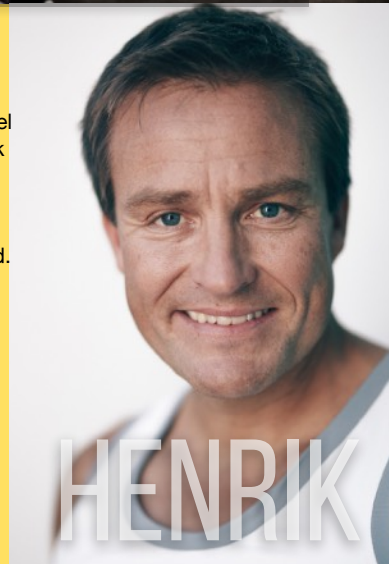
JENNI

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

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

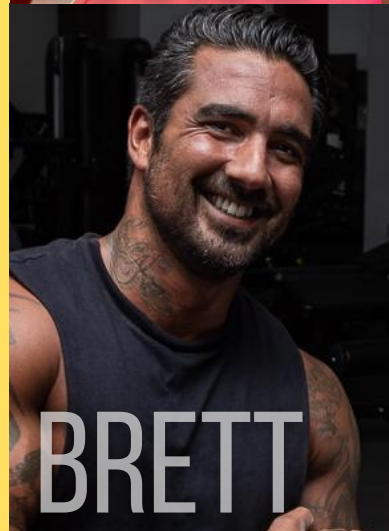
Louise is an internationally educated licensed group fitness instructor and who teaches several different strength classes and cardio classes. She has previously worked as a training instructor and swimming teacher at a sports hotel abroad. Louise has run several marathons and loves to challenge her 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

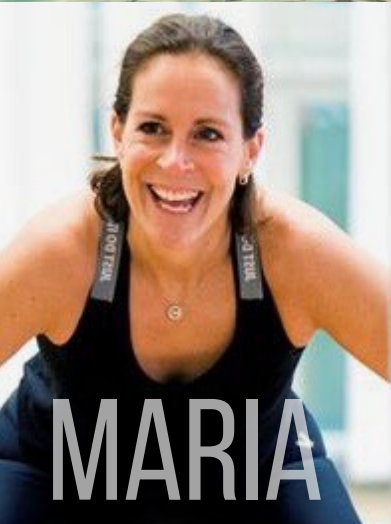
Personal trainer, fitness instructor, sports coach in health and wellbeing.
"I work hard to specialize in giving the guests and clients what they want and I'll always do it with a smile."
Favorite classes are CrossFit WODS and power training, also fitness boxing and fitness boxing.
+34696558212
bretthoare82@icloud.com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



BRETT



VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



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.



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.

ANDRIANNA "ANDIE" C WÄNGSTRÖM - SWEDEN

Lic. Gruppträningsinstruktör
och personlig tränare, har
arbetat i träningsbranschen i
många år. Jobbar till
vardags som sjuksköterska,
föreläsare och tränare. Kör
klasser såsom FightFit,
Boxning, Funktionell,
Bachata, Yoga m.fl Mitt
passion är att alla ska
kunna känna rörelseglädje,
oavsett förutsättningar.
@worldofandie



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 .



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!

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

TEMAKVÄLLAR

RETRO PARTY

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

WHITE PARTY

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

TROPICAL PARTY

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



KLASSBESKRIVNINGAR

MORGONKLASSER

Functional Walk

En stärkande morgonpromenad där vi väcker kroppen och boostar både styrka och rörlighet genom enkla, men effektiva, övningar längs vägen.

Sunrise Mountain Qigong

Börja dagen med en magisk upplevelse! Vi vandrar tillsammans uppför berget i takt med att solen sakta stiger. På toppen stannar vi till och välkomnar dagen med mjuka, energigivande qigong- övningar som främjar närvaro, balans och inre lugn.

Walk or Run

I denna klass väljer du själv om du vill ta en rask promenad eller en löprunda – perfekt för dig som vill starta dagen i rörelse, oavsett tempo. Instruktorerna guidar både promenerande och löpare med tips och pepp längs vägen, så att du kan få ut det mesta av din start på dagen.

Morning Yoga

Starta din dag med att väcka kroppen till liv genom en flödande yoga-klass som fokuserar på att skapa balans, styrka och flexibilitet. Under denna klass leds du genom mjuka och stärkande rörelser som både öppnar upp kroppen och lugnar sinnet.

Moving Meditation

Upptäck en klass som kombinerar mjuka, flödande rörelser med djup närvaro och medvetenhet. I Moving Meditation guidas du genom en meditativ upplevelse där varje rörelse blir en inbjudan till att släppa på spänningar och hitta ett inre lugn.

Breathwork

Utforska kraften i din egen andning genom guidade andningsövningar som hjälper dig att släppa på stress, hitta lugn och öka ditt välmående. Genom fokuserad och medveten andning där du blir guidad med hörlurar aktiverar vi kroppens inre system och skapar balans både fysiskt och mentalt. Begränsat antal platser!

Core & Stretch

Starta din dag med en klass som kombinerar kraft och smidighet. Core & Stretch är en morgonklass som fokuserar på att stärka bålen samtidigt som vi ger rörlighet och utrymme åt kroppen. Genom en kombination av stabiliserande övningar för coremuskulaturen och långsamma stretchövningar, hjälper vi kroppen att hitta balans och energi för resten av dagen.

Morning Pilates

Vakna upp med en energigivande Morning Pilates-klass som stärker och balanserar kroppen genom kontrollerade rörelser och medveten andning. Här är fokus på att aktivera och stärka coremuskulaturen, förbättra hållningen och öka kroppens stabilitet och rörlighet.



DANSKLASSER

Dance School Batchata

Lär dig den sensuella och rytmiska dansen bachata i en inspirerande och energigivande klass! Under Dance School – Bachata guidar vi dig genom grunderna i denna latinamerikanska dansstil, med fokus på fotarbete, höftrörelser och partnerteknik. Här får du känna på både dansens mjuka flöde och dess starka, musikaliska uttryck.

Zumba

Kom och upplev träningsglädjen i Zumba! Denna pulshöjande dansklass kombinerar latinska rytmer och världsmusik med enkla och energifyllda danssteg. Här får du träna hela kroppen medan du dansar loss till medryckande musik i en glädjefylld atmosfär. Under klassen guidar instruktören dig genom olika rytmer som salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Varje låt har sina egna steg och variationer, vilket gör att träningen känns som en fest!

Latin Jazz

Upplev en spännande mix av latinamerikanska rytmer och jazzens uttrycksfulla stil i Latin Jazz! Passar både nybörjare och mer erfarna dansare som vill uppleva ett kraftfullt och samtidigt elegant sätt att dansa. Kom och låt dig svepas med av musiken och lämna klassen fylld av energi, självkänsla och dansglädje!

Dance Aerobics

Släpp loss och låt energin flöda i Dance Aerobics! Denna fartfyllda klass kombinerar klassisk aerobics med inspirerande danssteg för en rolig och effektiv helkroppsträning. Med medryckande musik och enkla stegsekvenser rör vi oss genom dynamiska kombinationer som tränar både kondition, koordination och styrka.

House Moves

Dansa dig in i housens värld med House Moves! Denna klass fokuserar på den dynamiska och energirika dansstilen house, där vi blandar snabba fotarbete, mjuka stegkombinationer och kraftfulla groove. House är en dansstil som har sitt ursprung i klubbscenen och kännetecknas av ett flödande, rytmiskt uttryck där känsla och frihet står i fokus.

Välkommen till Contemporary, en dansklass där du får uttrycka dig genom fri och flödande rörelse. Contemporary-dans kombinerar element från klassisk balett, modern dans och improvisation, och är en dansstil som bjuder in till att utforska dynamik, kroppskontroll och känsla. Här är fokus på att känna in kroppen och låta rörelserna växa fram naturligt.

Latin Dance

Följ med på en resa genom Latinamerikas pulserande rytmer i Latin Dance! Denna klass erbjuder en mix av olika latinamerikanska dansstilar som salsa, bachata, merengue och samba. Här står glädje och uttryck i fokus – du får både träna kondition och koordinationsförmåga samtidigt som du dansar till medryckande musik.

Show Jazz

Stig in i strålkastarljuset med Show Jazz! Denna klass kombinerar jazzdansens teknik med showens glittrande uttryck och känsla för scennärvaro. Här jobbar vi med stora, kraftfulla rörelser, stilfulla poser och spännande koreografier som ger en känsla av att vara på scenen.

DanZy

Välkommen till DanZy, AerobicWeekends egna danskoncept där glädje och rörelse står i centrum! Här får du möjlighet att dansa till låtar track by track, vilket betyder att varje låt har sin egen unika koreografi. Varje låt bjuder på nya rörelser, steg och rytmer – från energifyllda pophits till medryckande klubbbeats.

Bollywood

En klass som kombinerar glädje, energi och traditionella indiska dansstilar! Här får du lära dig de karaktäristiska rörelserna och rytmerna som syns i de färgstarka Bollywood-filmerna, samtidigt som du rör dig till medryckande musik.

Dansklasser forts.

Step n Fun

En svettig och rolig klass som kombinerar step-up-träning med glädje och rytm! Här får du använda en stepbräda för att bygga upp din kondition, styrka och koordination samtidigt som du har kul till musik med härlig energi.

Power Step

En intensiv och effektiv träningsklass där du använder stepbrädan för att utmana både din kondition och styrka. Den här klassen är perfekt för dig som vill ta din träning till nästa nivå med ett fokus på explosivitet, uthållighet och kropps kontroll.

Dance School Salsa

En dansklass där du får lära dig den fängslande och rytmiska salsan! Här fokuserar vi på grunderna inom salsa, där du får öva på stegen, hållningen och de typiska salsarörelserna som är fyllda med energi och glädje.

Dance School Latin

En klass fylld av passion, energi och härliga rytmer från Latinamerika! Här får du prova på olika latinska dansstilar som salsa, bachata, merengue och cha-cha, samtidigt som du lär dig grunderna i varje dans och förbättrar din teknik och rytmkänsla.

Dance School Jazz

En dansklass som kombinerar kraftfulla rörelser, uttryck och rytm! Här får du lära dig jazzdansens grunder och utveckla både teknik och musikalitet genom allt från dynamiska stegkombinationer till mjuka, flödande rörelser.

Dance School AfroBeat

En dansklass fylld av puls, glädje, energi och afrikanska rytmer! Här utforskar vi Afrobeats, en dansstil som blandar influenser från afrikansk traditionell dans med modern musik och urbana rörelser.

Dance School Street

En klass där vi utforskar streetdansens värld, fylld med attityd, energi och unika rörelser! Här får du lära dig grunderna inom olika streetdance-stilar som hiphop, locking, popping och house. Vi arbetar med allt från groove och isoleringar till snabba fotarbeten och flytande moves.

Dance School Dancehall

Här får du uppleva den råa energin och attityden från Jamaicas dansscen! Dancehall är en explosiv och rytmisk dansstil fylld med glädje, självsäkerhet och uttryck, där varje rörelse berättar en historia.

Chair Dance

En sensuell och uttrycksfull dansklass där vi använder stolen som vårt främsta redskap. Här får du utforska rörelser som kombinerar styrka, smidighet och självsäkerhet, och samtidigt lära dig att hantera stolen på ett kreativt och kraftfullt sätt.

DrumZ

Släpp loss rytmen och energin i detta unika danspass där vi använder pinnar för att skapa kraftfulla beats! DrumZ kombinerar enkla dansrörelser med trummande slag och rytmiska kombinationer som ger både puls och glädje.

Basic Aerobics

Välkommen till Basic Aerobics, ett energifyllt pass som fokuserar på grundläggande aerobicsrörelser och steg. Här får du en rolig och effektiv träningsstund som förbättrar både kondition och koordination. Under passet går vi igenom enkla och repetitiva stegkombinationer som är lätta att följa, vilket gör det till ett perfekt val för både nybörjare och de som vill bygga upp sin aeroba kapacitet (kondition).

Active Seniors Gympa

Klassen fokuserar på att förbättra rörlighet, styrka och balans genom enkla, anpassade övningar. Det är en rolig och social aktivitet som stärker både kropp och själ, samtidigt som deltagarna får en chans att träna på sin egen nivå i en trygg miljö.

Active Seniors Zumba

Klassen kombinerar lättsamma dansrörelser till latinamerikansk musik och andra rytmiska genrer, anpassade för att stärka både kondition, koordination och balans. Genom att följa enkla steg och rörelser får deltagarna en rolig och social träning som förbättrar hälsan på ett skonsamt sätt.

Active Seniors Dance

En rolig och energigivande dansklass för seniorer, där vi blandar enkla och glädjefyllda dansrörelser med musik från olika genrer. Klassen är anpassad för att förbättra både koordination, balans och kondition samtidigt som deltagarna får röra på sig i en social och positiv atmosfär. Genom att dansa tillsammans får du både fysisk aktivitet och mental stimulans, samtidigt som vi har kul!

Dansklasser forts.

Step n Fun

En svettig och rolig klass som kombinerar step-up-träning med glädje och rytm! Här får du använda en stepbräda för att bygga upp din kondition, styrka och koordination samtidigt som du har kul till musik med härlig energi.

Power Step

En intensiv och effektiv träningsklass där du använder stepbrädan för att utmana både din kondition och styrka. Den här klassen är perfekt för dig som vill ta din träning till nästa nivå med ett fokus på explosivitet, uthållighet och kroppskontroll.

Dance School Salsa

En dansklass där du får lära dig den fängslande och rytmiska salsan! Här fokuserar vi på grunderna inom salsa, där du får öva på stegen, hållningen och de typiska salsarörelserna som är fyllda med energi och glädje.

Dance School Latin

En klass fylld av passion, energi och härliga rytmer från Latinamerika! Här får du prova på olika latinska dansstilar som salsa, bachata, merengue och cha-cha, samtidigt som du lär dig grunderna i varje dans och förbättrar din teknik och rytmkänsla.

Dance School Jazz

En dansklass som kombinerar kraftfulla rörelser, uttryck och rytm! Här får du lära dig jazzdansens grunder och utveckla både teknik och musikalitet genom allt från dynamiska stegkombinationer till mjuka, flödande rörelser.

Dance School AfroBeat

En dansklass fylld av puls, glädje, energi och afrikanska rytmer! Här utforskar vi Afrobeats, en dansstil som blandar influenser från afrikansk traditionell dans med modern musik och urbana rörelser.

Dance School Street

En klass där vi utforskar streetdansens värld, fylld med attityd, energi och unika rörelser! Här får du lära dig grunderna inom olika streetdance-stilar som hiphop, locking, popping och house. Vi arbetar med allt från groove och isoleringar till snabba fotarbeten och flytande moves.

Dance School Dancehall

Här får du uppleva den råa energin och attityden från Jamaicas dansscen! Dancehall är en

explosiv och rytmisk dansstil fylld med glädje, självsäkerhet och uttryck, där varje rörelse berättar en historia.

Chair Dance

En sensuell och uttrycksfull dansklass där vi använder stolen som vårt främsta redskap. Här får du utforska rörelser som kombinerar styrka, smidighet och självsäkerhet, och samtidigt lära dig att hantera stolen på ett kreativt och kraftfullt sätt.

DrumZ

Släpp loss rytmen och energin i detta unika danspass där vi använder pinnar för att skapa kraftfulla beats! DrumZ kombinerar enkla dansrörelser med trummande slag och rytmiska kombinationer som ger både puls och glädje.

Basic Aerobics

Välkommen till Basic Aerobics, ett energifyllt pass som fokuserar på grundläggande aerobicsrörelser och steg. Här får du en rolig och effektiv träningsstund som förbättrar både kondition och koordination. Under passet går vi igenom enkla och repetitiva stegkombinationer som är lätta att följa, vilket gör det till ett perfekt val för både nybörjare och de som vill bygga upp sin aeroba kapacitet (kondition).

Active Seniors Gympa

Klassen fokuserar på att förbättra rörlighet, styrka och balans genom enkla, anpassade övningar. Det är en rolig och social aktivitet som stärker både kropp och själ, samtidigt som deltagarna får en chans att träna på sin egen nivå i en trygg miljö.

Active Seniors Zumba

Klassen kombinerar lättsamma dansrörelser till latinamerikansk musik och andra rytmiska genrer, anpassade för att stärka både kondition, koordination och balans. Genom att följa enkla steg och rörelser får deltagarna en rolig och social träning som förbättrar hälsan på ett skonsamt sätt.

Active Seniors Dance

En rolig och energigivande dansklass för seniorer, där vi blandar enkla och glädjefyllda dansrörelser med musik från olika genrer. Klassen är anpassad för att förbättra både koordination, balans och kondition samtidigt som deltagarna får röra på sig i en social och positiv atmosfär. Genom att dansa tillsammans får du både fysisk aktivitet och mental stimulans, samtidigt som vi har kul!



PULS OCH STYRKA

Core Training

En säker och effektiv träningsklass som fokuserar på att stärka kroppens kärna! Här jobbar vi med coremusklerna som inkluderar mage, rygg, skuldror och höfter för att bygga upp stabilitet, balans och hållning. En stark core hjälper dig att förbättra din prestation i andra träningsformer och i vardagslivet, samtidigt som den förebygger skador.

H.I.T. vs Tabata

Utmana dig själv med en explosiv klass som kombinerar det bästa av högintensiv intervallträning (H.I.T.) och Tabata! Vi växlar mellan längre intervaller som bygger uthållighet och korta, intensiva Tabata-block (20 sek arbete, 10 sek vila) som pressar dina gränser. Träningen är uppbyggd för att passa alla nivåer – du väljer själv tempo och intensitet.

Fight Fit

Kicka igång din energi med ett träningspass inspirerat av kampsportens värld! Fight Fit kombinerar slag, sparkar och kraftfulla rörelser med styrka och kondition för en helkroppsträning som både är utmanande och rolig.

DefenZo

Ett funktionellt träningspass inspirerat av självförsvar och kampsport. Här tränar vi smidighet, styrka, explosivitet och mentalt fokus genom effektiva rörelser som bygger på slag, blockeringar, sparkar och försvarstekniker.

Legs and Glutes

Fokusera på underkroppen i detta svettiga och tonande pass som stärker både ben och säte!

Legs & Glutes är designat för att bygga styrka, stabilitet och uthållighet genom effektiva övningar som knäböj, utfall och höftlyft.

CrossFitness

Utmanande, varierat och effektivt – CrossFitness är träningspasset som kombinerar styrka, kondition och explosivitet i ett funktionellt format. Här möts du av en mix av övningar inspirerade av allt från tyngdlyftning och gymnastik till löpning och intervallträning.

Bootcamp for Fun

Bootcamp for Fun är ett energifyllt och lekfullt pass där vi kombinerar klassiska bootcamp-övningar med teamwork, tävlingsmoment och en stor dos glädje. Med varierade stationer och utmaningar tränar vi hela kroppen – styrka, kondition och rörlighet – i en härlig gemenskap där peppen står i centrum. Här handlar det om att ha roligt, svettas tillsammans och överraska dig själv med vad du kan åstadkomma!

Gymnastic Moves

Bygg styrka, kroppskontroll och smidighet med Gymnastic Moves – ett pass inspirerat av gymnastikens värld! Här fokuserar vi på funktionella rörelser som handstående, kroppsviktsövningar, balans och rörlighet. Passet är utformat för att passa alla nivåer, från nybörjare till dig som redan behärskar mer avancerade tekniker. Med guidning och progressioner hjälper vi dig att utmana din kropp och utveckla din styrka och kontroll på ett lekfullt sätt.

PULS OCH STYRKA

Inner Strength

Här får du uppleva en helhetsresa för kropp och sinne med lika delar breathe, move, sweat och flow – från djupa andetag och närvaro till mer kraftfulla rörelser, energi och puls! Passet är designat för att stärka dig inifrån och ut, med fokus på balans, rörlighet, styrka och kontroll. Oavsett din nivå guidas du genom ett pass som lämnar dig stärkt, fokuserad och fylld av ny energi.

Spinning

Upplev en energifylld och utmanande träningsupplevelse på cykeln! I vår Spinning-klass fokuserar vi på att höja pulsen och förbättra konditionen genom varierade tempon. Tillsammans med inspirerande musik och coachande instruktioner guidar vi dig genom en resa som utmanar både uthållighet och explosivitet.

Running School

Oavsett om du är nybörjare eller erfaren löpare, är Running School din plats för att förbättra din löpteknik, uthållighet och snabbhet. I denna klass fokuserar vi på att bygga en stark och hållbar löpform genom teknikövningar, intervaller och långdistanspass som förbättrar både din styrka och kondition.

Hyrox

Hyrox är den ultimata utmaningen för den som vill testa sin styrka, uthållighet och mentala tålighet! Detta funktionella träningspass är inspirerat av den internationella Hyrox-tävlingen och består av åtta stationer med olika fysiska övningar som varvas med löpning.

Bungee SuperFly

Kasta dig in i en adrenalinfylld och rolig träningsupplevelse med Bungee SuperFly! Här kombineras hopp, styrka och flexibilitet i ett pass där du är fastspänd i en speciell bungee-sel som ger dig extra svängrum och möjligheten att utföra kraftfulla och dynamiska rörelser.

Lifting School

Välkommen till Lifting School, en klass som är designad för att hjälpa dig bygga styrka och perfekta din teknik inom lyftning. Oavsett om du är nybörjare eller har erfarenhet av styrketräning, är det här passet för dig som vill förbättra din form, öka din styrka och lära dig de grundläggande lyftteknikerna på ett säkert och effektivt sätt.

Jumping Fitness

Hopp, energi och en rolig träningsupplevelse på studs matta! Jumping Fitness är ett högintensivt, pulsdrivande pass där du hoppar dig igenom olika intervaller och övningar för att förbättra både kondition och styrka. Genom att använda en personlig studs matta för varje deltagare, tränar vi hela kroppen med dynamiska rörelser som inkluderar hopp, löpning, squats och coreövningar.

XCord

XCord är ett funktionellt och innovativt träningspass där du använder ett elastiskt träningsband (XCord) för att förbättra styrka, rörlighet och kondition. Med hjälp av bandet kan du utföra en rad dynamiska övningar som utmanar hela kroppen och ger effektiv träning både för stora muskelgrupper och stabiliserande muskler.

Kettlebell

en klass som ger dig en intensiv och effektiv helkroppsträning med hjälp av kettlebells. Här kombinerar vi styrka, uthållighet och explosivitet i en rad funktionella övningar som tränar både muskler och kondition.

Strength Training Intro

En perfekta klassen för dig som är nyfiken på styrketräning eller vill komma igång med ett träningspass på gymmet! Här får du en grundläggande introduktion till styrketräning där vi går igenom de viktigaste övningarna och teknikerna för att bygga upp din styrka på ett säkert och effektivt sätt.

Healthy Back

En klass designad för att stärka och förbättra hälsan i din rygg. Genom en kombination av styrkeövningar, rörlighetsträning och stretching fokuserar vi på att förebygga och lindra ryggont, samt på att bygga upp en stabil och hållbar ryggmuskulatur.

Active Seniors XCord

En funktionell och skonsam träningsklass för seniorer, där vi använder det innovativa träningsredskapet Xcord för att stärka muskler, förbättra rörlighet och öka koordinationen. Övningarna är anpassade för att träna hela kroppen på ett skonsamt sätt, med fokus på både styrka och flexibilitet.

Active Seniors Strength

En styrketräningsklass för seniorer som fokuserar på att bygga och bibehålla muskelstyrka, förbättra funktionell rörelse och öka stabiliteten. Klassen är anpassad för seniorer och hjälper till att förbättra både styrka och rörlighet i vardagen.

Fitness & Fun

Varje eftermiddag avrundar vi dagen tillsammans och bjuder in till ett nytt tema - från de svängiga 70's, discofyllda 80's och grungiga 90's till pulshöjande Super Circuit och svettiga DanZy Party. Här får du en träningsupplevelse med något för alla, oavsett vilken musikstil eller träningsform du gillar mest!

BODY MIND

Aerial Yoga

En unik och inspirerande klass där vi kombinerar traditionell yoga med den lekfulla kraften från en hängande tygsjal. Här får du möjlighet att fördjupa din yogaövning genom att utnyttja tygets stöd för att utmana balans, styrka och flexibilitet på ett nytt sätt.

Easy Yoga

En mjuk och tillgänglig yoga klass som fokuserar på att skapa lugn och rörlighet i kroppen. Denna klass är perfekt för dig som vill introduceras till yoga eller för dig som söker ett stillsamt, skonsamt sätt att stärka kroppen och slappna av i sinnet.

Yoga Flow

En dynamisk och flödande klass som kombinerar styrka, flexibilitet och andning. I denna klass flödar vi genom en serie av yogapositioner (asanas) som är sammanlänkade i ett mjukt och naturligt flöde. Fokus ligger på att skapa rörelse genom andning och kropp, där vi jobbar för att bygga både kraft och smidighet.

Pilates for all

Pilates for All är en klass för alla nivåer, där vi fokuserar på att stärka kroppens kärnmuskulatur, förbättra hållning och flexibilitet, samt öka medvetenheten om kroppens rörelser. Genom kontrollerade och precisa rörelser tränar vi både stora och små muskelgrupper, med särskilt fokus på att förbättra stabilitet och balans.

Inner Strength SOUND

Ett upplevelsebaserat pass där du guidas live med hörlurar genom funktionella, yogainspirerade rörelser. En mix av breathe, move, sweat och flow ger dig en helhetsupplevelse som både utmanar och återställer. Med ett begränsat antal platser skapas en intim och fokuserad atmosfär, perfekt för att komma i kontakt med både kropp och sinne.

Floor Flow

Floor Flow är en unik blandning av yoga och dansens floorwork, där rörelserna utgår från golvet för att skapa smidighet, styrka och flöde. Passet fokuserar på flexibilitet, kontroll och koordination samtidigt som det ger en meditativ känsla

BALLance

En metod och ett specialutvecklat utrustning för att behandla ryggsmärta, förbättra hållningen och främja avslappning genom spinal dekompression. Utvecklat av Dr. Tanja Kühne, använder det flexibla systemet med bollar för att återställa ryggradens hälsa, lindra kronisk smärta och förbättra välbefinnandet. Utrustningen är anpassningsbar och lämplig för människor i alla åldrar, och används för att förbättra hållning och muskelbalans.

DanZy Stretch

Mjuka, flödande dansinspirerade stretchövningar för att öka rörlighet och flexibilitet. Klassen passar alla nivåer och ger en chans att både slappna av och jobba med kroppens smidighet, samtidigt som du njuter av musiken och rörelsen.

Yin Yoga

En meditativ yogaform som fokuserar på att hålla positionerna länge, vanligtvis mellan 3–5 minuter. Genom att långsamt stretcha muskler och bindväv i kroppen, stimulerar vi djupare vävnader och förbättrar flexibiliteten. Yin Yoga ger både fysisk och mental avkoppling och är perfekt för att öka rörlighet, minska stress och återhämta sig.

Dual Stretch

En partnerbaserad stretchklass där du och en partner arbetar tillsammans för att fördjupa och förstärka stretchövningarna. Genom att hjälpa varandra att hålla positionerna längre och på ett mer kontrollerat sätt, får ni ut mer av varje stretch.

Stretch & Relax

En lugn och avkopplande avslutning på dagen där vi fokuserar på att mjukt stretcha hela kroppen för att släppa på spänningar och öka flexibiliteten. Passet kombinerar djupa stretchövningar med andningsfokus för att skapa balans och harmoni i både kropp och sinne.



Yoga Stretch

En lugn och avkopplande klass som passar perfekt för att avsluta dagen. Genom långsamma, djupa stretchövningar kombinerat med medveten andning, släpper vi på spänningar och stress som byggts upp under dagen. Klassen syftar till att återställa kroppens balans, lindra muskelspänningar och skapa en känsla av ro och avslappning inför kvällen.

Active Seniors Yoga

Active Seniors Yoga är en klass som är anpassad för seniorer och fokuserar på att förbättra rörlighet, styrka och balans på ett skonsamt och effektivt sätt. Genom enkla men effektiva yogapositioner och andningstekniker jobbar vi för att bibehålla kroppens flexibilitet, samtidigt som vi stärker musklerna och förbättrar hållning och balans.

Active Seniors Pilates

En skonsam men effektiv klass som fokuserar på att stärka kroppens kärnmuskulatur, förbättra balans och flexibilitet, samt öka medvetenheten om kroppens rörelser. Genom enkla, kontrollerade rörelser får du möjlighet att bygga upp styrka och stabilitet, vilket kan bidra till att minska smärta och förebygga skador.

Active Seniors Slow Flow

En lugn och medveten yoga-klass för seniorer, med fokus på långsamma rörelser och djup andning. Klassen hjälper till att förbättra flexibilitet, balans och styrka på ett skonsamt sätt, samtidigt som den främjar avkoppling och mental klarhet.

AQUAFITNESS

Aqua Fitness

En energigivande och skonsam träningsklass som genomförs i vatten. Vattnets motstånd gör att varje rörelse blir en effektiv muskelutmaning samtidigt som det ger ett skydd för lederna. Klassen kombinerar konditionsträning, styrka och rörlighet i ett, och passar alla nivåer. Du tränar hela kroppen med hjälp av vattenövningar som stärker muskulaturen, förbättrar flexibiliteten och ökar konditionen på ett skonsamt sätt.

Swimrun for Fun

Swimrun For Fun är en klass som kombinerar löpning och simning i en lekfull och avslappnad atmosfär. Vi fokuserar på att ha kul medan vi får en effektiv träning för hela kroppen. Klassen passar alla nivåer.

Aqua Fiesta

En festlig träningsklass som genomförs i vatten. Tänk dig ett pass fyllt med musik, dans och roliga vattenövningar som engagerar hela kroppen. Vattnets motstånd ger en skonsam men effektiv träning, och den glada atmosfären gör det till ett pass du inte vill missa. Perfekt för att förbättra kondition, styrka och flexibilitet samtidigt som du har roligt i vattnet.

Aqua Splashdance

Släpp loss till upplyftande musik samtidigt som du tränar hela kroppen genom denna dansklass i vattnet. Klassen kombinerar dansrörelser med vattnets motstånd för att ge ett effektivt träningspass som också är skonsamt för lederna. Det är ett utmärkt sätt att förbättra både kondition, styrka och koordination, samtidigt som du har kul i vattnet.

S.U.P. Fitness

S.U.P. Fitness (Stand-Up Paddleboard Fitness) är en unik träningsklass där du utför funktionella övningar på en paddleboard ute på vattnet. Genom att balansera på brädan aktiveras hela kroppen, särskilt coremuskulaturen. Klassen kombinerar styrka, balans och kondition, och ger en både utmanande och rolig träning som stärker kroppen samtidigt som du njuter av naturen.

Aqua H.I.T. Fitness

Ett intensivt och energifyllt vatten träningspass som kombinerar högintensiva intervallövningar (H.I.T.) med vattnets naturliga motstånd. Klassen ger en utmanande helkroppsträning som förbättrar både styrka och kondition samtidigt som det är skonsamt för lederna. Varje övning är designad för att höja pulsen och ge resultat snabbt, samtidigt som vattnets motstånd ger extra effektivitet och säkerhet i rörelserna.



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™



INTERNATIONAL FITNESS & FUNWEEKS

17.01-24.01 2025 PLAYITAS
20.01-27.01 2025 PLAYITAS
24.03-31.03 2025 PLAYITAS
28.03-04.04 2025 PLAYITAS
31.03-07.04 2025 PLAYITAS
23.09-30.09 2025 PLAYITAS
21.11-28.11 2025 PLAYITAS
24.11-01.12 2025 PLAYITAS

DELUXE FITNESS & FUNWEEKS

04.10-12.10 2024 IBEROSTAR MONTENEGRO
07.12-14.12 2024 LA PALMA PRINCESS
07.04-14.04 2025 ATHENA BEACH CYPRUS
01.05-08.05 2025 GÜRAL PREMIER TEKIROVA
24.06-15.08 2025 FITNESS HOLIDAYS GÜRAL
04.10-11.10 2025 LA PALMA PRINCESS
12.10-19.10 2025 GÜRAL PREMIER TEKIROVA
08.15-15.11 2025 LE MERIDIEN DUBAI
30.11-06.12 2025 LA PALMA PRINCESS



NO 1. FITNESS HOLIDAYS IN EUROPE



GÜRAL
PREMIER

**play
itas**
Free your mind



LA PALMA & TENEGÜA 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)
- Brigle Club (H)
- Funicular / Schindler / Elevator
- Parking
- Recepción / Reception / Front Desk
- Supermercado / Supermarkt
- Médico / Arzt / Doctor
- Lavandería / Wäscherei / Laundry
- Miniclub PULPINO
- Parque infantil / Spielplatz / Playground
- Parada de bus / Bushaltestelle / Bus Stop
- Vestuario / Umkleieraum / Locker Room
- Piscina olímpica 50 m.
- Olympic Pool 50 m.
- Piscina
- Pool
- Golf
- Tennis

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



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