

Villkor:

Vid bokning av flyget, kontakta oss för närmare anvisningar.

Resan till Spanien görs med eget ansvar för avbeställningsskydd och försäkringar, som täcker oförutsedda händelser i samband med träning och transporter.

- 1 Preliminärboka (se nedan)
- 2 Boka flyget*
- 3 Bekräfta bokningen (se nedan)



För information och bokning kontakta

Bo Andersson
tfn 0734-25 58 78
BG: 287-8916
bo@abbakonsult.se
www.abbakonsult.se



* Anvisning för bokning av flyg vid preliminär bokning,

Träningsläger 2018 i Spanien med



Almuñécar



14 dagar, eller en vecka
24 mars – 7 april (över påsken)
(24/3 – 31/3, 31/3 – 7/4)

Boka NU
för att garantera plats på flyg
och hotell!

Träningsupplägg

Två pass om dagen eller avkoppling och komma i form.

En vecka består av 10 planerade träningstillfällen samt en ledig dag för utflykter eller avkoppling.

Träningen anpassas efter deltagarnas förmåga och består av allt från lugn morgonpromenad till stenhårda intervaller, backpass och långpass. Alternativa cirkelpass där du stärker kroppen med annat än löpning.

Du väljer själv vilket du vill delta i!

Ett kvällsforum där det diskuteras träning och kost.



Almuñécar

ligger på Costa Tropical i södra Spanien. Vårt hotell är 4-stjärniga Victoria Playa. I resan ingår halvpension, som kan användas till lunch eller middag. Vatten och vin ingår.



Har du ingen rumskamrat, men vill dela rum, så försöker vi hjälpa dig.

Detta ingår:

Fullt träningsupplägg med erfarna ledare

Kvällsforum

Plats i dubbelrum, halvpension

Funktionströja och Skechers träningsskor (värde ca 1.800 kr)

För dig som väljer ankomst med vårt planerade flyg ingår transfer till hotellet.*

Totalkostnad: 7 900 kr/2 veckor
Väljer du en vecka betalar du 4 700 kr

Flyg till Malaga med SAS tillkommer. Boka tidigt för bästa pris!

Bokningen har öppnat!!