

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. I händelse av sjukdom eller olycksfall som förhindrar ledare att närvara i Almuñécar, återbetalas träningsavgiften på 1000:-

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



För information och bokning kontakta

Bo Andersson

tfn 0734-25 58 78, 040-48 22 61

BG: 287-8916

bo@abbakonsult.se

www.abbakonsult.se



* Anvisning för bokning av flyg vid preliminär bokning,

Träningsläger 2016 i Spanien med



En eller två veckor i Almuñécar
5-12 mars, 12-19 mars,
5-19 mars

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 utflykt/picknick eller avkoppling.

Träningen anpassas efter deltagarnas förmåga och består av allt från lugn morgonpromenad till stenhårda intervaller, backpass och långpass.

Du väljer själv vilket du vill delta i!

Två 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 erfaren ledare

Kvällsforum

Plats i dubbelrum (tillägg för enkelrum 180:-/natt)

Halvpension

Funktionströja och Skechers tränings skor

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

Totalkostnad: 3 800 kr/1v.

6 800 kr/2v.

Flygkostnad till Malaga tillkommer. Boka tidigt för bästa pris!

Bokningen har öppnat!!