

MÅ BRA I MONTENEGRO

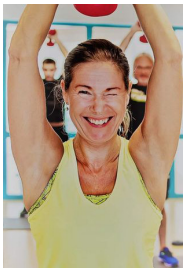
- träna, vandra och sjunga med Jessica och Christer



Följ med Jessica & Christer på en inspirationsresa till Montenegro, det forna lilla kungariket invid Adriatiska havet. Här finns stränderna som vetter mot Adriatiska havet, en rik historia med välbevarade medeltidsstäder och en färgstark kultur. Vi bor vid havet i den lilla orten Becici, nära Budva. Stranden är 2 km lång, med en trevlig strandpromenad. Vårt hotell, Iberostar Bellevue ligger intill havet och här finns både strand och pooler, gym, inomhuspool samt SPA-avdelning. Bečići är ett trivsamt strandresmål med trevlig atmosfär. Här möter de vackra adriatiska havet landets höga svarta berg. Det ingår All Inklusive på hotellet, så allt ingår på denna resa.

Det blir en prova-på-vecka med många olika typer av träning, så passa på att prova nya träningsformer. Inga tidigare kunskaper krävs. Alternativ ges och alla kan vara med efter egen dagsform och förmåga! Ta chansen att prova olika typ av yoga, styrka, dans, balans och du får öva kroppens minsta muskel när Jessica tar ton och bjuder in till sång. Vi kommer se vackra vyer när vi vandrar i de lägre montenegriiska bergen och invid Skadarsjön samt när vi åker båt på Kotorbukten. Följ med och upplev det lite okända lilla landet, dess pampiga berg och vackra byar.

VÅRA INSPIRATÖRER

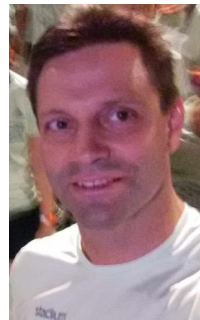


Jessica Ahl, Friskvårdsinspiratör och sångerska

Jessica är hälsopedagogen som också är sångerska. För Jessica är det ingen skillnad på aktivitet. Sång, musik, träning och dans – allt är friskvård. Jessica har erfarenhet av att leda gruppträning, sjunga och dansa på äldreboenden, i Yogastudios, på gym, i dansband, i revyer, folklustspel, i krogshower, på båtar och hotell i Sverige och utomlands. På denna resa kommer Jessica att hålla i olika träningspass samt två kvällsaktiviteter fyllda med sång och musik. "Jag är en person som verkligen har en passion för friskvård i alla former. Min styrka är att jag har en mycket positiv grundinställning, vilket brukar smitta av sig i mitt yrkesutövande. Min ambition är att inspirera till att våga prova på något nytt, men framför allt ATT HA KUL!"

Christer Långström, Friskvårdsinspiratör och tekniker

Christer är uppväxt i Jämtland, där längdskidor, löpning, friluftsliv och fjällvandring har varit stora intressen. Många år har han varit lagledare i landsvägsstafetten St.Olavsfloppet och fotbollsspelare på elitnivå. Knäna satte tyvärr stopp på fotbollskarriären. Efter 4 knäoperationer har Christer stor erfarenhet av rehabiliteringsträning - Hur man numera tränar "med måtta" och hur viktigt det är att hålla sig igång. Christer är även en hejare på teknik och är lösningsorienterad. På denna resa kommer Christer att hålla i flera träningspass och vara behjälplig under kvällsaktiviteterna. "Jag är en person som har svårt att sitta still allt för länge. Men också livsnjutaren som är bra på att stanna upp och vara i nuet emellanåt. Jag tycker om att utmana mig själv och uppmanar att andra att prova – var är mina trösklar och hur når jag mina mål på ett hållbart sätt?"



Jessica och Christer

RESEINFORMATION

PRIS NU:*	15 950 KR
ORD PRIS:	16 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	22 APR 2024

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda – Tivat t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympapass
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Gemensamma middagar och mingel
- 2 vandringar
- Promenad till Budva och guidad rundtur
- Utfärd med buss och båt runt Kotorbukten
- Underhållning med Jessica & frågesport

*BOKA INNAN 30 DEC

TILLÄGG:

Enkelrum: 3 550 kr
Utfärd Cetinje med lokal lunch: €60/726 SEK

IBEROSTAR BELLEVUE ****

www.iberostar.com/eu/hotels/budva/iberostar-bellevue

PREL FLYGTIDER (AUSTRIAN VIA WIEN)

Arlanda-Tivat: 06.30-10.50
Tivat-Arlanda: 11.35 - 19.15

OBS! För att få full behållning av resan tränar du redan en del och har grundkondition.

