



STÄRKANDE INSPIRATIONSRESA MED VANDRING & YOGA

- upptäck vulkanön La Palma med Blossom

Följ med Smart Senior och upptäck vulkanön La Palma. Njut av en härlig vecka med yoga, träning, god mat & dryck, underhållning och lättare vandringar. Underbara Blossom bjuder på härlig träning och stärkande träningspass. Kvällstid bjuder hon och energiknippen Annen in till trevlig underhållning. Yoga och träna pilates med Blossom och stärkande träningspass samt vattengympa med Kicki. En vecka med inspiration, gemenskap, glädje och skratt kombinerat med härligt träning samt vandringar i La Palmas vackra natur.

Vi åker till den exotiska ön La Palma, även kallad La Isla Bonita, den vackra ön. Här finns storslagen orörd natur, dramatiska vulkanlandskap och hisnande vyer. Vårt hotell är lyxiga La Palma & Teneguia Princess som har ett fantastiskt poolområde och suveräna träningsfaciliteter. I resan ingår All inclusive så vi kommer att kunna njuta av både god mat och dryck. En av dagarna besöker vi en lokal vinbonde och smakar på hans viner och lokala specialiteter. Vi vandrar från byn Los Canarios genom vackert vulkan landskap till fyren på La Palmas sydligaste punkt. För dig som vill vandra mer erbjuder vi lite mer utmanande vandringar eller cykling som tillval.

Dina inspiratörer

BLOSSOM TANTON-LINDQUIST

Blossom är en av våra mest omtyckta hälsoprofiler och artist. En personlig tränare, yogainstruktör och inspirerande föreläsare. Blossom håller i yoga och en inspirerande föreläsning och bjuder på underhållning med Annen.



ANNEN JACOBSSON

Annen har många års erfarenhet av showproduktion! Hon bjuder på en färgstark underhållning, extraordinär och inkluderande! Annen är en frisk fläkt. Hon kommer framträda med egen underhållning och med Blossom.

KICKI WALLBLOM

Kicki är vår reseledare och utbildad gruppinstruktör. Hon leder ett fartigt och inspirerande vattengympapass med härlig musik samt tar med er på trevliga morgonpromenader och powerwalks där vi utmanar oss lite med intervaller samt funktionella styrkepass.



TINA SVENSSON

Tina är Smart Seniors "spindel i nätet" med marknadsföring som sin spetskompetens och med fokus på medlemmarna. På sin fritid trivs hon bäst i stallet med hästarna och att busa med nya familjemedlemmen Ellie. Tina bjuder på quiz och utmaningar.

HENRY, lokal vandringsguide

Henry är vår lokala vandringsguide. Han har bott på ön i sju år och han kommer från Brasilien. Han kan verkligen sin ö och tar oss med på spännande vandringar och lär oss mer om livet på La Palma.

OBS! För att du ska få ut det mesta av denna vecka vill vi att du kan:

- Lätt ta dig upp och ner från marken utan problem
- Kunna gå 5 km på 60 minuter

FAKTA

SMART PLUS PRIS*: 18 950 KR

ORD PRIS: 20 950 KR

RESLÄNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 11 JAN 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Landvetter/Kastrup – La Palma 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
- Gemensamma middagar och mingel
- Kvällsunderhållning och dans
- Vinprovning & besök hos lokal vinbonde
- Vulkanvandring
- Reseledares tjänster

* VID BOKNING INNAN 30 JUNI

TILLÄGG:

Enkelrum:	2 400 kr
Enkelrum med sidohavsutsikt:	2 900 kr
Dubbelrum med sidohavsutsikt:	850 kr pp
Utfärd vandring Cumbrecita:	680 kr

LA PALMA TENEGUIA PRINCESS****+

<https://www.princess-hotels.com/la-palma/teneguia-princess>

PREL.FLYGTIDER

Arlanda - La Palma, via Madrid 06:15 - 13:55
La Palma - Arlanda, via Madrid 14:40 - 23:55



HOTELL: LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS VITAL & FITNESS

På södra La Palma - i ett av öns soligaste områden, Fuencaliente - ligger La Palma Princess Vital & Fitness i ett naturskönt område. Här finns ett fantastiskt poolområde med utsikt över havet, där du kan se vackra solnedgångar. Det finns inte mindre än sju pooler, varav en är uppvärmd från den 1 november till den 30 april och en pool har en alldeles egen sandstrand. Det finns gott om solstolar och parasoller, så det finns gott om plats för alla att koppla av och njuta av livet eller simma i poolen. Hotellet har ett 1 200 kvm stort fitnesscentret som erbjuder konditions- och styrketräning, spinning, vattengymnastik mm samt fyra tennisbanor.

Din vistelse på La Palma Princess Vital & Fitness är all inclusive, med massor av hälsosamma och läckra rätter att välja mellan. Alla huvudmåltider serveras i bufféstil, och du har även möjlighet att äta i hotellets a la carte-restaurang mot en avgift. Naturligtvis har hotellet också flera barer där du kan njuta av kalla förfriskningar och färgstarka drinkar under din semester.

La Palma Princess Vital & Fitness erbjuder dig som vill njuta av en aktiv semester, massor av bra faciliteter och möjlighet att koppla av i de vackraste omgivningarna.

LÄGE: Invid havet på södra La Palma

RUMMEN: Alla rum är 22 kvm och har bad/dusch och wc, hårfön, telefon, kaffe- och tevattn kokare, tv, WiFi, luftkonditionering och litet kylskåp. Daglig städning och byte av handdukat. Kassafack. Poolhandduk ingår - 2 byte per vecka.

FACILITETER: På hotellet finns utomhustennisbanor, gym, 7 pooler varav en uppvärmd (25 grader), spacenter med inomhuspool, bastu - entréavgift, 5 restauranger, 3 barer och café.

ALL INKLUSIVE

I resans pris ingår frukost, lunch och middag samt snacks och all dryck. (Nationell alkohol, vin, öl, läsk och mineralvatten)

LA PALMA - DEN VACKRASTE OCH MEST ORÖRDA AV KANARIEÖARNA

La Palma - utan tvekan den vackraste och förmodligen den sista orörda ön på Kanarieöarna. Dess natur är inget annat än fantastisk och full av kontraster, från svarta lavastränder, bananplantager till frodig regnskog, berg och vulkaniska kratrar. Öns högsta punkt är Roque de los Muchachos, som når en höjd av 2 426 meter. La Palma överraskar ofta - mitt i en bergssluttning förflyttas du plötsligt till Kuba. Här finns öns cigarrtillverkare som tillverkar några av Europas finaste cigarrer. Tankar återvänder till den kubanska delen av världen vid ett av öns destillerier, där man tillverkar rom och likörer. En av dagarna kommer vi erbjuda en spännande vandring i regnskogen eller runt en vulkan krater samt besök i någon av de små byarna och vi smakar på någon god lokal dryck.

PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

- Morgonpromenad/Morgonjogg
- Frukost
- Fm: Träningspass
- Lunch
- Vissa dagar lämnar vi hotellet för olika aktiviteter, vandring
- Em: Träningspass
- Gemensam middag
- Underhållning med Annen & Blossom vissa kvällar

