

SENIOREN



SENIORENS STORA HÄLSORESA – COSTA CALMA, FUERTEVENTURA

- med Sofia Åhman, Ann Wilson, Anna-Lena Brundin, Jan Sigurd och Göran Murvall

Vill du träna, dansa, skratta, sjunga och våga nytt samt njuta av vackra miljöer?

Följ med på Seniorens stora Vinter Hälsoresa till Fuerteventura och Costa Calma. Vi bor invid havet med vacker utsikt.

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniortränning, prova yoga, hitta dansglädjen, sjunga, skratta och träffa nya vänner. Lär dig mer om dig själv och om hur du blir modigare och vågar mer, om hur du kan ta hand om dig och träna för att må som bäst. Sola, bada, ät och drick gott. Bäst av allt – hela programmet är specialutformat och anpassat för Seniorens läsare. Du reser tillsammans med likasinnade och alla medföljande profiler och tränare kommer att göra allt för att veckan ska bli en succé. Den här resan är perfekt även för dig som väljer att resa ensam – här finns ett fullspäckt program att välja ur och massor av tillfällen att göra nya bekansksaper. Vi bor på trevliga R2 Pajara Beach Resort & Spa, ett 4-stjärnigt hotell med vacker utsikt över havet och 200 m bort finner du sandstranden Pajara.

DINA INSPIRATÖRER OCH ARTISTER



Sofia Åhman, träningsexpert

Sofia är träningsexpert på TV med sin Hemmagyma med Sofia, föreläsare och utbildad personlig tränare samt senior PT. Sofia är en mästare på att få människor att skratta, svettas och må bra. Hon har varit med på Seniorens Hälsoresor under flera år och älskar kombinationen av sol, upplevelser, träning, god mat och nya bekansksaper!

Ann Wilson, dansare

Ann är känd dansjury profil och dansare. Redan som 15-åring blev hon Svensk Juniormästare och är utbildad inom ballroom och latinamerikansk dans. Ann bjuder in oss till roliga danspass fyllda av glädje, energi och skratt. Dansskola, prova på rumba, chacha och samba/salsa samt latinfitness och en inspirerande föreläsning med goda tips & råd. "Dansen har alltid varit den röda tråden i mitt liv och kommer alltid att vara."



Anna Lena Brundin, stand-up, sångerska, skådespelerska, författare

Anna-Lena har många strängar på sin lyra. Hon blev folkkär som ena halvan av Nancy & Carina i teveserien Daily Live, som mamma i Myste-riet på Greveholm och journalist i "En man som hetter Ove". Hon har flitigt varit ståuppkomiker och deltog i humorserien Släng dig i Brunn- nen. Hon har skrivit 12 böcker och spelat in 5 cd-skivor: Edith Piaf bland annat och nu är hon aktuell med en serie feelgood-romaner. Tillsam- mans med Jan kommer hon få oss att skratta och sjunga.



Jan Sigurd, stand-up komiker, textörfattare, musiker, författare och regissör

Jan har en gedigen bakgrund inom underhållningsbranschen, han har arbetat med Monica Zet- terlund, representerat SVT i Montreux med humorserien "Två och en halv flygel" och han tillhör legenderna inom svensk stå-upp. Han har givit ut 20 böcker och fått flera utmärkelser. Han skrev och regisserade Kusiner i Kubik för SVT Drama samt givit ut 7 CD-skivor. Jan och Anna-Lena kommer underhålla oss 4 kvällar med musik och stand-up.



Göran Murvall, Idrottslärare och specialistläkare i allmänmedicin

Göran har alltid tyckt om att arbeta med äldre och att inspirera dem till att öka sin motion. Han står bakom "Aldrig för sent- träning av 90-plussare" och är medförfattare till den nya boken "Bli yngre med tiden", som vill hjälpa oss att leva livet hela livet. Göran ger oss nya insikter och inspiration under sina föreläsningar och gympass.

Kristina Adolfsson - Seniorens chefredaktör

Är vår värdinna samt är utbildad lärare i Zhineng qigong. Kristina leder qigong där vi väcker kroppen med mjuka rörelser som ger både lugn och energi samt ger alla chansen att riktigt koppla av i en guidad meditation.



Kicki Wallblom - Instruktör & reseledare

Är vår reseledare samt leder en fartig och rolig vattengymnastik, "prova på yoga" - lugna enkla rörelser samt tar er med på funktionella promenader. Kicki är grun- dare Inspiration event & resor.



FAKTA

SPF PRIS:	19 950 KR
ORD PRIS:	20 450 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	27 JAN 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup/Landvetter – Fuerteventura t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive, alla måltider & dryck
- Intressanta & inspirerande föreläsningar om kost, hälsa & motion
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympass
- 5 träningspass med Sofia
- Stort program med 3-4 träningspass per dag att välja på
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Gemensamma middagar och mingel
- 4 kvällars underhållning med standup och sång
- Danskvällar med musik från 50 - 70-tal
- Reseledares tjänster

TILLÄGG:

Enkelrum:	4 000 kr
-----------	----------

R2 PAJARA BEACH HOTEL & SPA ****

www.r2hotels.com/en/hotel/r2-pajara-beach-hotel-spa-en/

PRELIMINÄRA FLYGTIDER:

Arlanda - Fuerteventura	08:40 - 13:30
Fuerteventura - Arlanda	14:30 - 21:10
Kastrup - Fuerteventura	08:20 - 12:40
Fuerteventura - Kastrup:	13:40 - 19:30
Landvetter - Fuerteventura	10:45 - 15:05
Fuerteventura - Landvetter	16:05 - 22:35



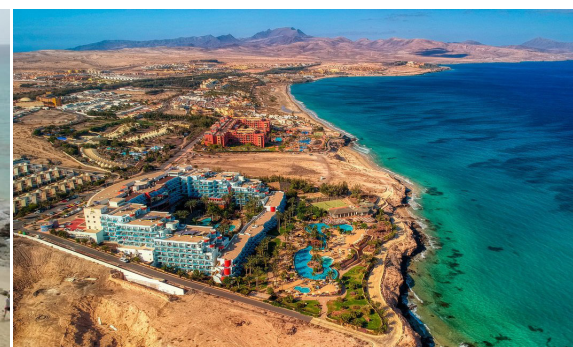
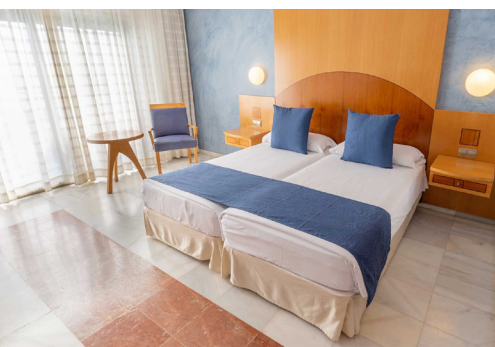
HOTELL: R2 PAJARA BEACH HOTEL & SPA ****

R2 Pajara Beach Hotel & Spa i Costa Calma är ett fint All Inclusive-hotell. 10 min promenad från hotellet finner ni en av öns vackraste stränder och direkt nedanför hotellet finns en mindre strand och klippor. Vi har en vacker utsikt utöver havet från hotellet. Här finns tre utomhuspooler, varav en är uppvärmd vintertid samt en inomhuspool. Det finns solstolar och parasoller. I bufférestaurangen Amanay serveras frukost, lunch och middag med olika temabufféer. I snackbaren Barlovento väntar dryck och snacks under dagen. En av kvällarna äter vi på hotellets á la carte-restaurang. Flera barer finns att välja på. Det finns ett gym, beach volley, basketplan och boule. Tennis och biljard mot avgift. På hotellets spacenter erbjuds flera avkopplande och uppfriskande behandlingar, Seniorens resenärer har 10% rabatt på entrén till spaet och på utvalda spabehandlingar. Wifi ingår i receptionen. Souvenirbutik. Trappor leder ner till klippstranden.

Rummen: Dubbelrum med balkong eller terrass med begränsad havsutsikt. Två enkelsängar. Luftkonditionering ingår. Wifi och deponering mot avgift. Kylskåp. Tv med internationella kanaler. Hårtork. Badrum med badkar och wc. Städning 7 ggr/vecka. Rummen är ca 28 kvadratmeter.

Costa Calma – den lugna kusten

Alldeles i början av en av Fuerteventuras allra finaste och längsta stränder ligger Costa Calma, den lugna kusten. Costa Calma är en avslappnad badort, välordnad och trevlig. Den närmsta sandstranden är Pajara stranden ca 100 m bort och början av den långa Costa Calma stranden finner man ca 500 m från hotellet och till centrum av Costa Calma är det 2 km.



PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

En exempel dag, preliminära tider

08:00 Yoga/morgonpromend	
09:00 Frukost	16:30 Träningspass
10:15 Inspirerande föreläsning	18:30 Mingel med drink
11.45 Roligt träningspass	19:00 Gemensam middag
SIESTA - Lunch	20:30 Underhållning /
15.30 Härligt dans/gympapass	stand-up / sång / dans

FUERTEVENTURA

Öns klimat gör att den kallas Ön med den eviga våren. Havet reglerar temperaturen genom att hålla heta vindar från Sahara borta från Fuerteventura. De högsta temperaturerna är omkring 21-26 grader och de lägsta temperaturerna är ca 16 grader och ca 19 grader i havet.



COSTA CALMA