



# SENIOREN



## SENIORENS STORA HÄLSORESA - MAROCKO

- med Ann Wilson, Michail Tonkonogi, Jan Johansen, Jessica Ahl & Christer Långström m fl

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

Följ med på Seniorens stora Vinter Hälsoresa till gästvänliga Marocko. Vi bor invid den långa vackra långa Fonte stranden i Agadir.

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniorträning, 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 fullspäckat program att välja ur och massor av tillfällen att göra nya bekansksaper. Vi bor på trevliga Iberostar Fonte Beach Resort & Spa, ett 4-stjärnigt hotell med vacker utsikt över havet och sandstranden.

## DINA INSPIRATÖRER OCH ARTISTER

### 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."



### Michail Tonkonogi, professor, expert och forskare

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi och en av landets främsta experter på och forskare inom fysisk träning och hälsa. Han är rådgivare åt flera idrottsförbund och elitidrottare. Tack vare hans expertis och hans förmåga att på ett enkelt och lättförståeligt sätt förmedla kunskap kring träning, kost och hälsa är han en återkommande gäst i tv- och radioprogram samt en flitigt anlitad expert i tidningar och tidskrifter. Under vår resa kommer Michail hålla i föredrag om äldres hälsa och träning samt leda några uppskattade träningspass.



### Jan Johansen, artist och låtskrivare

Vår folkäre artist Jan Johansen är känd för sin starka röst. Han blev känd med hela svenska folket när han vann melodifestivalen 1995 och kom trea i Eurovision Song Contest med "Se På Mej". Jan är både låtskrivare, sångare, spelar trummor, gitarr och bas. Vi kommer få tre trevliga kvällar med sång, quiz och allsång och vi får lära känna Jan under en intervju.



### Jessica Ahl, Friskvårdsinspiratör, Seniortränare och sångerska

Jessica är Hälsopedagogen som också har artist och musiklektör på sitt CV. En frisk fläkt som har stor nytta av sin erfarenhet av att stå på en scen och få igång "publiken" även som instruktör. Jessica började leda gruppträningspass 1988 och har genom åren skaffat sig stor erfarenhet och specifikt inom seniorträning. På denna resa kommer Jessica att hålla i inspirerande träningspass för seniorer samt en kväll fylld med sång och musik.



### 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 landsvägsstaften St.Olavsløppet och fotbollsspelare på elitnivå. Christer är även en hejare på teknik och brukar kunna lösa det mesta. Christer har erfarenhet av rehab-träning och på denna resa kommer Christer att hålla i en del av morgonpromenader och finns till hands vid aktiviteterna.



### 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 grundare Inspiration event & resor.



## FAKTA

|           |                |
|-----------|----------------|
| SPF PRIS: | 19 950 KR      |
| ORD PRIS: | 20 450 KR      |
| RESLÄNGD: | 8 DAGAR        |
| AVRESA:   | 30/31 JAN 2026 |

### I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda 30 jan- Agadir t/r
- Flyg Kastrup/Landvetter 31 jan - Agadir 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
- Stort program med 3-4 träningspass per dag att välja på
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Gemensamma middagar och mingel
- 3 kvällars underhållning
- Danskvällar med musik från 50 - 70-tal
- Reseledares tjänster

### TILLÄGG:

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Enkelrum:                     | 3 950 kr   |
| Enkelrum med sidohavsutsikt:  | 4 650 kr   |
| Dubbelrum med sidohavsutsikt: | 500 kr pp  |
| Dubbelrum med havsutsikt:     | 1000 kr pp |
| Dubbelrum mot stranden:       | 1350 kr pp |

### IBEROSTAR \*\*\*\*

[www.iberostar.com/en/hotels/agadir/iberostar-waves-founty-beach](http://www.iberostar.com/en/hotels/agadir/iberostar-waves-founty-beach)

### PRELIMINÄRA FLYGTIDER: (NORWEGIAN SAS)

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Arlanda - Agadir    | 12:35 - 17:50               |
| Agadir - Arlanda    | 18:40 - 23:55               |
| Kastrup-Agadir      | 07:20 - 11:55               |
| Agadir - Kastrup:   | 12:45 - 18:20               |
| Landvetter-Agadir   | 10:00 - 16:20 (via Kastrup) |
| Agadir - Landvetter | 17:10 - 23:55 (via Kastrup) |



## HOTELL: IBEROSTAR WAVE FOUNTY BEACH \*\*\*\*

Iberostar Founty Beach är ett trevligt All Inclusive-hotell med fint läge precis vid stranden i Agadir. Här bor du i ljusa rum med balkong eller terrass mot omgivningarna, poolområdet eller havet. Hotellet har två pooler och en inomhuspool. Vill du bada i havet behöver du bara korsa strandpromenaden för att njuta av den vackra stranden. Hotellet har solstolar och parasoll på stranden. Här ingår All Inclusive i resans pris och du äter dagens alla måltider i hotellets trevliga bufférestaurang, enklare lunch serveras även vid poolbaren. En kväll äter vi i hotellets marockanska à la carte-restaurangen och blir du hungrig mellan måltiderna serveras snacks i poolbaren. Hotellet har 3 barer samt en showbar, där hotellet också bjuder på underhållning vissa kvällar. Hotellet har tennisbana och gym. Den bästa avkopplingen får du i spaavdelningen, där det både finns bastu och en uppvärmd inomhuspool (öppen 12-14.00 varje dag). Här kan du även unna dig en skön massage. Hotellet ligger direkt vid havet och har en egen del med solstolar. En fin och bred strandpromenad leder in till Agadirs marina åt ena hållet och går man åt andra hållet kommer man till vilda sanddynor.

**Rummen:** Dubbelrum med balkong eller terrass. Luftkonditionering/värme. Fri Wifi. Deponering mot avgift. Kylskåp. Tv med internationella kanaler. Hårtork. Badrum med dusch. Städning 7 ggr/vecka. Rummen är ca 32 kvadratmeter.

### Gästvänliga Marocko

Marocko är känd för sin gästvänlighet, man känner sig välkommen och oftast möts man av ett leende. Här finns milslånga stränder, livliga marknader och en kultur präglad av afrikanska, arabiska och franska traditioner. I Marocko går det gamla och det nya hand i hand. Å ena sidan moderna badorter och å andra sidan mystiska sagostäder med trånga gränder, magdansöser, ormtjusare och enorma basarområden. Här kan shoppa till lägre priser än på många andra resmål.

Agadir bjuder på en unik blandning av gammal arabisk kultur med fransk kolonialstil, vilket ger staden en spännande prägel. Stranden vid vårt hotell är både lång och långgrund och vid den arabiska souken, marknadsplatsen, kan du pruta på kryddor, kläder, silversmycken och vackra mattor.

## PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

### En exempel dag, preliminära tider

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



## UTFÄRD - TARAUDANT

En eftermiddag erbjuder vi en utfärd till Taroudant, som med sina murar som skydd ser ut som en juvel, och är en av de vackraste städerna i Marocko. Staden har en lång historia med ett rikt förflutet men är dock inte en av dessa museum-städer som har stannat upp i en svunnen storhet. Här blandas dagens moderna liv med traditionerna. Soukerna myllrar av aktivitet: våga dig ut i gränderna, förhandla med försäljarna och upptäck rikedomerna i det lokala hantverket. Lädervarorna är särskilt berömda här liksom terrakottaföremålen och amazighsmyckena. Taroudant har även en annan specialitet; att producera arganolja. För att se det ska vi besöka ett av kooperativen och se hur man tillverkar oljan, hur man dissekerar nötterna för att extrahera oljan ur själva kärnan och som sedan är avsedd för ditt välbefinnande. Taroudant är vackert beläget mellan de två kedjorna i Atlasbergen. Staden bjuder in med sin natur och kultur, tradition och modernitet! Vi skall uppleva Marockos alla färger.

Pris per person:

Inkl: Bussresa, lokalguide, besök till argan kooperativ, provsmakning av lokala specialiteter samt egen tid i souken.