

Inspirationsresa för Kropp och Sjä!

Träna och njut 26/4 – 2/5

En Resa med massor av skratt och lite träningsvärk!

Prel Program under vår Livsnjutarvistelse i Marche.

Onsdag 26 apr Buss möter oss i Ancona (kl 16:05 landar vi) och kör oss till San Benedetto del Tronto, Vi checkar in på vårt hotel, www.hotellimperial.it, Vi går igenom veckans program med Frida och Eva. Frida föreläsning: Hälso skolan.
Vid ca 19:30 blir det gemensam välkomstmiddag, vin ingår.

Torsdag 27 apr Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Frukost serveras mellan 7.00 - 9.30.
Cykeltur, 9:45, utmed Lungomaren, Frida tar oss med på fartlekar och annan träning utmed vägen.
Dopp i havet innan välförtjänt lunch på mysigt ställe (lunchen ingår inte)
Cykel tillbaka via hamnen/piren i San Benedetto.
Yogapass med Frida kl 17:00 på stranden.
Taxi kl 19:30 tar oss till kvällens middag i Colonella, vin ingår.

Fredag 28 apr Power walk alt löpning utmed Lungomaren..
Transport, kl 8:30, till Ripatransone. Klä dig i träningskläder, ta med ombyte och handduk.
Träning i Anfiteater.
Lunch hos nunnorna, ingår.
Rask promenad/Sightseeing i Ripatransone med Agneta.
Taxi, kl 16:30, till en vingård där vinprovning med Aperitivo, ingår. Transport hem.

Lördag 29 apr Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Styrketräning, få en stark kropp.
Lunch på egen hand
Cirkelträning med Frida.
Middag, vin ingår

Söndag 30 apr Buss hämtar på hotellet kl 8:30 för vandring i de härliga Sibillini bergen.
Mindfulness, med eftertanke i bussen
Sen lunch på Rifugio Citta Di Amandola, vin ingår.
Hemfärd med buss.
Välförtjänt vila, relax
Middag på egen hand för den som orkar, Glassmiddag kanske?

Måndag 1 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Cirkelträning på gymet
Lunch på egen hand tid för shopping i Porto D'Ascoli
Bootcamp på stranden
Avskedsmiddag, vin ingår.

Tisdag 2 maj Powerwalk alt löpning utmed Lungomaren.
Träningspass med Frida kl 7.00 – 8.00
Frukost till 9:30
Idag är det marknad i San Benedetto.
Matshopping i lokal affär för de som vill
Lunch på egen hand utmed Lungomaren
Buss hämtar oss vid 13:30 för färd mot Ancona flygplats



Agneta Nordin, vår alldeles egna Italien-svenska guide och ciceron hjälper oss att hitta det allra bästa bland alla fantastiska restauranger och annat livsnjutarviktigt för alla våra sinnen.
Programmet kan komma att ändras för att det ska bli bäst för dig!