

## Inspirationsresa för Kropp och Själ!!

En resa med massor av skratt och lite träningsvärk!

Välkommen att uppleva det oupptäckta Marche i 5 dagar tillsammans med vår egen P.T. FRIDA!

Dygnen, **8 - 13 maj 2018 (Kristi Himmelfärdshelgen)**, blir fyllda med träning, aktiviteter, god mat och goda viner (jodå, livsnjutarbalansen är viktig!).

Och hur mycket du vill delta i träningen bestämmer du själv. Det är DIN resa för DIN Kropp och DIN Själ!

Med oss har vi Frida A. Werander, [www.inmood.se](http://www.inmood.se), vår (Sundström's) fantastiska Personliga Tränare och Hälsoinspiratör som kommer att förgylla veckan med massor av olika pass och föreläsningar.

Dessutom blandas dagarna med löpning, yoga på stranden, vandring, simning och annat kul! Här i San Benedetto del Tronto finns alla möjligheter för just dig att utvecklas, prova något nytt och njuta! I år med fokus på styrketräning på gym.

**Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 14 personer!!  
Priset är 14 500:- för 5 dagar inkl flyg och nästan allt annat, se nedan.**

Mer info hittar du på vår hemsida: [www.sundstromtravel.nu](http://www.sundstromtravel.nu)

Vår fina buss hämtar oss i Ancona på eftermiddagen Dag 1 och lämnar oss Dag 5 för att komma med flyget 16:30 som är i Stockholm/Arlanda vid 22-tiden.

Vi bor fem nätter i Porto d Ascoli i dubbelrum på Hotel Imperial [www.hotellimperial.it](http://www.hotellimperial.it) som ligger ett stenkast från beachen och "Lungomaren". Enkelrum = 1200:- i tillägg, Trebäddsrum finns om du/ni vill ha det.

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.

**Denna inspirationsresa är ett perfekt tillfälle för dig som antingen vill komma igång med din träning eller vill förbättra dig och uppnå ett bra resultat.**

**Och är naturligtvis helt fantastiskt för oss alla som vill slippa bli stela och gamla i förtid!**

Ni som åkt med oss förut vet att vi alltid jobbar med experter på det genuina på plats, i detta fall: Agneta Nordin, som ÄLSKAR sitt nya hemland!

Och vår härliga TRÄNINGSEXPERT, Frida! Du får tillgång till Frida under hela resan så utnyttja tillfället!!

Anmäl ditt intresse nu för att vara säker på att få en plats och öka på din livskvalité!

Ring oss gärna för att få veta mer om denna chans till ökat välbefinnande. Våra två resor i maj 2016 och 2017 blev snabbt fullbokade så boka plats så snart du kan.

### Vad ingår i priset?

All träning med Frida. Ca 2 pass/dag.

Hotell med frukost. Del i dubbelrum.

Middag och/eller lunch alla dagar inkl traktens vin och vatten.

Cykelhyra

Vinprovning

Vandring i de underbart vackra bergen,

Transport till och från Ancona + alla övriga utflykter

Flyg, t o r Stockholm – Ancona med Lufthansa via Munchen

**Friska kramar från Sundström Travel**

**Eva 0733-996464**

**Anders 070-5181655 Email: [Info@sundstromtravel.nu](mailto:Info@sundstromtravel.nu)**



## Inspirations/träningsresa för Kropp och Själ!

**Njut av din träning 8 – 13 maj**

En *Livsnjutarresa* med massor av skratt och en del träningsvärk!

### Prel Program under vår Livsnjutarvistelse i Marche.

Tisdag 8 maj Buss möter oss i Ancona på eftermiddagen och kör oss till Porto d'Ascoli, Vi checkar in på vårt hotel, [www.hotelimperial.it](http://www.hotelimperial.it), Agneta, Frida och Eva går igenom veckans program, på italienskt sätt, med Aperitivo. Vid ca kl 19:30 blir det gemensam välkomstmiddag, vin ingår.

Onsdag 9 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren,  
Kl 8:45 Samling i receptionen. Träning och Yoga by In Mood kl 9 – 11.00 på gymmet  
Kl 12:30 går bussen till en härlig medeltidsstad, Offida eller Ascoli Piceno?  
Lunch och promenad/sightseeing med Agneta.  
Besök på vingård  
Buss till hotellet  
Middag på egen hand

Torsdag 10 maj Kl 7.00 – 8.00 Löpskola och intervaller med Frida på stranden.  
Kl 10.00 cyklar vi till gymmet. Hälsoskola med styrketräning.  
Genomgång på gymmet i ca 75 minuter.  
Lunch på egen hand  
Kl 16.00 – 17.00 Bootcamp på stranden, avslutas med Chi gong  
Kl 19.00 Middag, vin ingår

Fredag 11 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.  
Kl 10.00 – 11.00 Trippel F – Functional, Fabulous, Fitness.  
Lunch på egen hand och tid för shopping i Porto D'Ascoli  
Kl 15.00 – 17.00 Styrketräning på gymmet.  
Kl 19:30 Avskedsmiddag. Vin ingår.  
Kanske drink på Lungomaren efteråt?

Lördag 12 maj Buss hämtar på hotellet kl 9:00 för vandring i de härliga Sibillini bergen.  
Olika svårhetsgrader. OBS: Vandringsskor  
Sen lunch, ca kl 15 på Rifugio Citta Di Amandola, vin ingår.  
Hemfärd med buss.  
Välförtjänt vila, relax  
Middag på egen hand.

Söndag 13 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.  
Träningspass med Frida kl 7.00 – 8.00 ..  
Frukost till 9:45  
Fritid  
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



Programmet kan komma att ändras för att det ska bli bäst för dig!