

## En WELLNESSresa för Hälsa och Balans

### i Abruzzo 22 – 28 maj 2023

För dig som älskar att hälsosamt njuta och få balans i livet av träning för kropp och själ och möta andra likasinnade härliga människor!

Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Daniela Milovanovic uppleva fantastiska dagar i Pelle och Ingrid Holmertz fantastiska retreat i Abruzzo, Italien!

**Förslag till ett "Preliminärt program" (vi förbehåller oss rätten att ändra det för att du ska få det allra bästa!):**

Måndag 22 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradis Anländer paradiset ca kl 17 EvAnders och Tobbe (Torbjörn Svensk) hälsar er välkomna vid poolen Välkomstmiddag kl 20	Middag
Tisdag 23 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Tobbe Härlig Frukost Poolträning med Tobbe eller "häng" med Daniela Lunch Eftermiddagsträning i poolen? Introduktion av traktens viner med Ingrid och Pelle Middag	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 24 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi lagar middag ihop med Flavia	Frukost, Lunch, Middag
Torsdag 25 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Cykeltur utmed havet (om någon inte vill cykla kan man åka med bilar) Lunch på Bistro vid havet Cykel tillbaka med havsbad (ta med badkläder) Middag	Frukost, Lunch, Middag
Fredag 26 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vinprovning på vingård Vi beställer Pizza till paradiset hos Holmertz (ingår ej)	Frukost, Lunch
Lördag 27 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Italiensk shopping i mataffär. Promenad hem? Lunch Eftermiddagsträning Avskedsmiddag	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 28 maj	Tidig frukost ev. i bussen Transfer till Rom (Flyg mot Arlanda avgår kl 11:25)	Frukost