



Inspirationsresa för Kropp och Sjä!!

En Tjejresa med massor av skratt!

Välkommen att uppleva det oupptäckta Marche tillsammans med din egen P.T. FRIDA!

Dygnen blir fyllda med träning, aktiviteter, god mat och goda viner (jodå, livsnjutarbalansen är viktig!).

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

Med oss har vi Frida A. Werander, 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, paddling, simning och annat kul!

Här i San Benedetto del Tronto finns alla möjligheter för just dig att utvecklas, prova något nytt och njuta!

Vi vill gärna bli 12 glada, förväntansfulla livsnjutare. Män med kvinnliga sidor är också välkomna ;-)

Anmäl intresse till: evanderstaby@hotmail.com

Boka före vår informationsträff/AW 11 februari = 500kr i rabatt!

Efter bekräftelse från oss om att ni fått en plats, bokar ni själva flyget. Bussen hämtar oss i Ancona kl 15:50 onsdag den 6 maj och lämnar oss åter måndagen den 11 maj för att komma med flyg 16:25 som är i Stockholm/Arlanda 21:25.

Vi bor fem nätter i San Benedetto del Tronto i dubbelrum på Hotel Imperial, www.hotelimperial.it, som ligger ett stenkast från beachen och "Lungomaren".

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!

Samt att vi denna gång har tillgång till en riktig TRÄNINGSEXPERT!

Frida informerar mer på vår infoträff onsdagen den 11 februari hos Sundström Travel kl 18.

Anmäl dig/er till den NU!

Vad ingår i priset på **9.500?**

All träning med Frida.

Hotell med frukost. Del i dubbelrum.

Alla middagar (och ibland lunch9 inkl traktens vin och vatten.

Cykel och kanothyra

Vinprovning på Le Caniette i Ripatransone,

Vandring i de underbart vackra bergen,

Transport till och från Ancona + alla övriga utflykter

Flyg, förslagsvis med Lufthansa tillkommer

Friska 2015 - kramar från Sundström Travel

Eva 0733-996464

