



Inspirationsresa för Kropp och Sjä!! En Resa med massor av skratt och lite träningsvärk!

Välkommen att uppleva det oupptäckta Marche i 6 dagar tillsammans med din egen P.T. FRIDA!

Dygnen, preliminärt, **30 sept – 6 okt**, 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, simning och annat kul! Här i San Benedetto del Tronto finns alla möjligheter för just dig att utvecklas, prova något nytt och njuta!

Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 12 personer!!

Vi bokar flyg gemensamt. Till en kostnad av ca 3.000:-

Vår fina buss hämtar oss i Ancona kl 15:50 **onsdag den 30 september** och lämnar oss **åter tisdagen den 6 oktober** för att komma med flyg 16:25 som är i Stockholm/Arlanda 21:25.

Vi bor sex nätter i San Benedetto del Tronto i dubbelrum på Hotel Imperial, www.hotelimperial.it, som ligger ett stenkast från beachen och "Lungomaren". Enkelrum = 1000 i tillägg. Trebäddsrum finns också.

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 redan nu, det finns idag 10 platser kvar, och denna gång är även killar välkomna!
Boka nu för att vara säker på att få en plats och öka på din livskvalité!

Vad ingår i priset på **9.500**?

All träning med Frida.
Hotell med frukost. Del i dubbelrum.
Middag och/eller lunch alla dagar inkl traktens vin och vatten.
Cykelhyra
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
Anders 070-5181655
Email: evanderstaby@hotmail.com

