

Inspirationsresa för Kropp och Själ!!

En Resa med massor av skratt och lite träningsvärk!



Prel Program under vår Livsnjutarvistelse i Marche.

Tisdag 10 maj Buss möter oss i Ancona kl 16 och kör oss till San Benedetto del Tronto, Vi checkar in på vårt hotel, www.hotelmocambo.it, Vi går igenom veckans program med Frida och Eva. Föreläsning: Hälsokolan. Gemensam välkomstmiddag, vin ingår.

Onsdag 11 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Frukost serveras mellan 7.00 - 9.30.
Cykeltur, utmed Lungomaren, Frida tar oss med på fartlek och annan träning utmed vägen.
Dopp i havet innan välförtjänt lunch på Il Grecale (lunchen ingår inte)
Cykel tillbaka via hamnen/piren i San Benedetto.
Yogapass med Frida, på stranden kl 17:00
Taxi kl 19:30 tar oss till kvällens middag i Colonella, vin ingår.

Torsdag 12 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren..
Taxi, kl 8:30, till Ripatransone. Klä dig i träningskläder, ta med ombyte och handduk.
Träning i historisk Amfiteater. Dusch efteråt.
Lunch hos nunnorna, ingår.
Rask promenad/Sightseeing i Ripatransone med Agneta.
Taxi, kl 16:30, till La Caniette, vinprovning med Aperitivo, ingår. Taxifärd hem.

Fredag 13 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Styrketräning, "Få en stark kropp."
Lunch på egen hand
Cirkelträning med Frida.
Middag, vin ingår

Lördag 14 maj Power walk alt löpning utmed Lungomaren.
Cirkelträning på gymmet
Lunch på egen hand och tid för shopping i Porto D'Ascoli
Bootcamp på stranden
Middag, vin ingår

Söndag 15 maj 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 16 maj Powerwalk alt löpning utmed Lungomaren.
Träningspass med Frida kl 7.00 – 8.00
Frukost till 9:30
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!