



Relax & Reload

Träning och Må bra helg i oktober till Mallorca & Cala Millor med Anna Hansson & hennes team

Sol, träning, dans, trendig kulinarisk mat och njut

Kom i form eller bara njut av denna underbara personliga träning- & wellnessresa till Mallorca och Cala Bona. Mitt team tar dig med in i träning och hälsa med humorn och glädjen som fokus. Alla kan hänga med oss på våra resor och på våra pass. Nybörjare som avancerade. Ljuvlig mat och sol och bad. Vi reser till norra Mallorca. Jag vill skapa ett Wellness retreat där vi kan koppla ur jobbet och stressa ner och ta det lugnt men också träna och må gott. [El Morito](#) är ett litet personligt hotell nära stranden med mycket vänliga människor och en svensk underbar ägarinna som bott på ön i 45 år. Du får se konstverk i hela hotellet och man serverar mycket god spansk mat och gott kaffe samt vänligheten är magisk.

Träningsmeny: 3-4 pass om dagen.

- Mindful Walking
- Fysisk och lugn Yoga
- Core stability mage & rygg träning
- Balans och styrka med gummiband
- Dansa dig glad Zumba eller disco
- Tabata & intervallträning

När: 17-20 oktober 2019 tor-sön

Var: [Hotel Morito i Cala Millor](#)

Pris: Från 5.800 kr per person, avser del i dubbelrum, frukost , luncher och två middagar samt transfer till och från hotellet.

Enkelrumstillägg: 900 kr

Flyget: bokar man själv. Norweigen , SAS mfl.

Senast bokning: är 10 september.

Max 25 platser.

Anmälan till anna@hanssonrestore.se eller telefon 070-7736254.

hrhansson
& restore

