

Mat och logi:

Boende:

Delat boende på Dala-Floda världshus (trestjärnigt hotell).
Fyra-bäddsrum (handdukar och lakan ingång + frukost)
Ensam rum: tillägg 800 kr och vid mån av plats.

Mat:

Frukost: 100% ekologisk frukost serveras på boendet

Lunch: Ingår lördag och söndag

Middag:

- fredag (enklare middag finns att intaga innan träning)
- lördag: Vi äter tillsammans på "byns skafferi" restaurangen intill världshuset.
Huvudrätt ingår. (Ev. efterrätt och dryck får köpas själv)

Mellanmål:

Kvällsmål efter träningen på fredag + Frukost ingår

Resväg: Transport till Dala-Floda ordnas själv. (Sofia hjälper gärna att organisera samåkning med bil). Tåg och buss går hela vägen till Dala-Floda. Transport vid ankomst får du/ni hjälp med.

Fullständigt program

(obs tiderna kan ändras något. En genomgång av schemat och alla platser sker vid ankomst). Alla platser ligger inom promenadavstånd.

Fredag:

15-16 incheckning på Vårdshuset i Dala-Floda.

16-17 Lättare middag + infomöte inför helgen.

plats: konferensrum Vårdshuset

18.00-19.00 Cirkelträning på gym (leds av Sofia)

plats: Lissfors gym

19.30- 21.00 Utomhusrelax med tema B: bubbelbad, bastu, bonfire och bubbeldryck

plats: Lissfors (utomhus)

Lördag:

9.00 Löpspecifik styrka - uppvärmning (leds av Sofia)

plats: bredvid Vårdshuset

9.30-10.30 Promenad eller jogging runt Dala-Flodas hängbroar. Välj på 3-8 km.

10.30-12 Prova på luftpistolsskytte... (Tävling: vem är mest pricksäker?) (leds av Sofia)

plats: Flodahallen, slutstationen efter löpning/promenad

12/12.30-13.30 Lunch

promenad hem + dusch

14-16.00 "fri tid" Läs en bok, vila, umgås, ta en fika på Hjort Olars cafe, besök lokala loppisar etc .

16.00-18.00 Funktionell styrketräning (leds av Sofia)

plats: Syrholns skolas idrottshall

19.30 Middag (huvudrätt ingår, ev dryck och övriga rätter bekostas själv)

plats: Byns skaffereri, den gemytliga och anrika restaurangen bredvid vårdshuset

Söndag

9.00-11 Avslappnande Yoga vid "Yoga i Hagen" (leds av Lena)

Efteråt finns möjlighet att basta och doppa sig i älven eller duscha

13.00-14.00 Lunch och avslutande avrundning på helgen.

Slut!

Pris: 5250:- Inkluderar alla aktiviteter, boende och mat

Bokning:

Anmäl dig till Sofia Amanatidou, 070-2380007 eller fiustraningar@gmail.com

Skriv att anmälan gäller träningshelgen till Dala-Floda och ange ev. allergier.

Välj om du vill betala hela summan på en gång eller dela upp den med 1000kr vid anmälan och resterande innan sista mars.

Har du eget boende? Maila för pris.

Resevillkor Fias träning

När du köper denna resa gäller svensk konsumentlagstiftning, paketreselagen.

Följande är reglerat enligt Fias träning:

Betalning: Betalning ska ske enligt de anvisningar Fias träning angett vid bokning.

Försäkring: Du måste själv ha en försäkring som ger fullgott skydd vid sjukdom och olycksfall.

Avbokning: Avbokning med full återbetalning är möjligt fram till 14 dagar innan avresa(2% debiteras för administration). Därefter debiteras 50% av betalningen(hänvisar ev sjukdom till din hemförsäkring). Vid utebliven vistelse och utan avbokning debiteras hela resan.

Om Fias träning avbokar evenemanget har du rätt till full återbetalning.

Behandling av personuppgifter: Fias träning är personuppgiftsansvarig enligt Dataskyddsförordningen (EU) 2016/679. Personuppgifter registreras i samband med administration och utförande av tjänster. Vi lagrar endast information som kunden själv delat med sig av eller av oss i samband med köp av tjänst. Du ansvarar själv för att delge Fias träning nya kontaktuppgifter.