

TRÄNINGSPASS, MURCIA

24/4 - 28/10 2023

SCHEMA

Dag 1 - Ankomstdag

14.00 Transfer från Alicante Airport (ALC) till Archena

Incheckning på hotellet Balneario de Archena

15.30-16.30 Rörlighetspass

16.30-20.00 Tillgång till bad i termaliska källor*

20.00 Gemensam middag på Casinot

* Om du önskar att boka en behandling, exempelvis boka den under denna dag och få den kommande morgon

Dag 2 - Balneario de Archena

07.00 Hike i bergen

08.00 Gemensam frukost på hotellet

09.00-11.30 Tillgång till bad i termaliska källor, eventuell bokad spabehandling

12.00 Avresa till vinregion Yecla

13.00 Gemensam lunch på vingården och vinprovning

14.30 Vinskörd och druvtrampning följt av yoga bland vinrankorna

16.30 Avfärd till Murcia

18.00 Ankomst till Murcia stad för shopping, sightseeing och tapasmiddag på stan

22.00 Avfärd tillbaka till Balneario de Archena

Dag 3 - Balneario de Archena, Hotel Puerto Juan Montiel

08.00-09.30 Gemensam frukost på hotellet

09.30 Checka ut från Balneario de Archena

10.00 Avfärd mot Águilas och Hotel Puerto Juan Montiel

11.30 Ankomst och incheckning på hotellet

12.00 Träning i gymmet vid marinan

13.30 Gemensam lunch på hotellet

17.30-18.30 Yoga på piren med utsikt över Medelhavet

19.30 Promenad in till byn för middag

Dag 4 - Hotel Puerto Juan Montiel

08.00 Träning i gymmet vid marinan

09.30 Gemensam frukost på hotellet

11.00-12.30 Båttutflykt på egenchartrad båt och dopp i Medelhavet

12.30 Lunch

16.00-17.00 Rörlighetsträning på piren

20.00 Gemensam middag på hotellet

Dag 5 - Avresedag

07.30-08.00 Powerwalk/Lätt jogg längs med strandpromenaden

08.00-08.45 Träningspass i marinan

09.30 Gemensam frukost på hotellet

11.00 Checka ut från Hotel Puerto Juan Montiel

12.00 Lunch

16.20 Transfer till Alicante Airport (ALC)

Notera att schemat kan komma och förändras.

