



**Boka din plats
innan 11/12 och
spara 500 kr**

Följ med Saga till charmiga Limnos

28/5-4/6 2023

I maj 2023 reser Saga till Limnos i Grekland – en charmig ö belägen i norra delen av Egeiska havet. Där väntar en vecka fullspäckad med rolig och utmanande träning, kulturella upplevelser och god mat. Klart du ska följa med.

På Limnos finns ett stort utbud av unika träningsmöjligheter men också mycket att upptäcka, däribland arkeologiska platser, kyrkor och historiska städer. Öns natur är karg och vulkanlandskap blandas med gröna odlingar och fantastiska stränder.

Vi åker med researrangören Apollo och bor på det fyrstjärniga hotellet *Porto Myrina – powered by Playitas*, ett stenkast från staden Myrina.

Från Saga åker följande personer med som också ansvarar för träningen:

Patrik Philip (verksamhetschef, personlig tränare och löpcoach)

Josefina Sandh (medlemsansvarig och personlig tränare)

Sofie Järdler (gruppträningsansvarig och personlig tränare)

Liza Kristiansen (Kiropraktor och instruktör)

Passen kommer ha ett varierat innehåll med allt från rörlighet till styrka och kondition. Vi tränar både utomhus och inomhus på hotellets fina träningsytor. Oavsett tidigare träningserfarenhet och ålder kan du följa med.

Utöver träning planeras utflykter och andra happenings. Under eftermiddagarna har du också möjlighet att delta i "Saga After Beach" med olika teman, tävlingar och annat skoj.

Boka din plats innan 11/12 och spara 500 kr.

Resefakta

Avresa:

Från Arlanda 28/5 kl. 06.35.
Ankomst Limnos kl. 11.00
(flygnummer: SK7839).

Hemresa:

Från Limnos 4/6 kl. 12.00.
Ankomst Arlanda kl. 14.45
(flygnummer: SK7840).
Observera att tiderna är lokala.

Hotell:

Porto Myrina – powered by Playitas.

Schema:

Preliminärt veckoschema finns på baksidan av bladet.

Pris:

Vid anmälan innan 11/12: 13 495 kr/person.
Efter 11/12: 13 995 kr/person

Tillval:

Enkelrumstillägg + 3 500 kr/person
Avbeställningsskydd + 329 kr/person
Reseförsäkring max + 790 kr/person
Reseförsäkring + 320 kr/person
Helpension + 1 205 kr/person

Detta ingår:

- Flyg tur och retur (+ mat ombord på flyget)
- Ett bagage på 20 kg
- Del i dubbelrum
- Halvpension (frukost och middag)
- Transfer
- Träning
- After Beach

Övrigt:

Myndigheterna i Grekland tar ut en skatt på hotellövernattnings (ca. 3 euro per lägenhet och natt). Denna betalas direkt till hotellet. Eventuella specialarrangemang t ex utflykter kan komma att medföra extra kostnader. För att komma iväg behöver vi minst 25 resenärer.

Anmälan:

För anmälan maila josefina@saga-motion.se
OBS! Sista anmälningsdag 21/12.
Anmälningsavgift 3 000 kr



Veckoprogram

Söndag 28/5

- 06.35 Avresa från Arlanda
- 16.00 – 16.45 Saga After Beach - Välkommen till Limnos, vi berättar mer om den kommande veckan (kom iklädd träningskläder).
- 17.00 – 18.00 Cirkelträning med överraskningar.
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar.

Måndag 29/5

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer)
- 08.15 – 09.00 Yoga.
- 16.00 – 17.00 "Workout of the day".
- 17.00 – 17.30 Cykel – "Sprint 8" (högintensiva intervaller).
- 17.30 – 18.00 Cykel – "Sprint 8" (högintensiva intervaller).
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach – Hur mycket kan du om Saga?
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Tisdag 30/5

- 07.30 – 09.00 Morgonvandring med styrke-inslag
- 16.00 – 17.00 Töj och böj.
- 17.00 – 17.30 HIIT.
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach – Vi går igenom grunderna i Hjärt- lungräddning.
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Onsdag 31/5

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer)
- 08.15 – 09.00 Yoga
- 10.00 – 11.00 Workshop basövningar (lär dig grunderna i övningarna knäböj/marklyft och assisterade övningar till dem).
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Torsdag 1/6

- 07.30 – 08.15 Beachfys.
- 08.15 – 09.00 Töj och böj.
- 16.00 – 17.00 Cirkelträning med tema flås.
- 17.00 – 17.30 Minibands.
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach – Sagas melodikryss.
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Fredag 2/6

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer)
- 08.15 – 09.00 Yoga
- 16.00 – 17.00 Workshop basövningar (lär dig grunderna i övningarna bänkpress och militärpress och assisterade övningar till dem).
- 17.00 – 17.30 Cykel – "Sprint 8" (högintensiva intervaller).
- 17.30 – 18.00 Cykel – "Sprint 8".
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Lördag 3/6

- 07.30 – 08.30 Morgonvandring med styrke-inslag
- 10.00 – 10.45 Core.
- 16.00 – 17.00 Lagcup.
- 19.15 Avslutningsmiddag – Hattkväll

Söndag 4/6

- Hemfärd Avresa från Limnos 12.00

Observera att veckoprogrammet är preliminärt och kan komma att ändras.