



**Skynda
att säkra
din plats!**

Passa på! Följ med Saga till

Sivota

20–27 maj 2024

Det har blivit dags för en ny härlig träningsresa med Saga. I maj 2024 packar vi ned träningskorna och beger oss till Sivota, beläget på det grekiska fastlandet. Där väntar en vecka med träning av olika slag, härligt umgänge och god mat. Mellan träningspassen finns det självklart utrymme för avkoppling och utflykter för den som önskar. **Detta vill du inte missa.**

Sivota Retreat – powered by Playitas ligger på en sluttning med en fantastisk utsikt över hav, berg och öar. Här inbjuder det natursköna landskapet till otroliga träningsmöjligheter. Träningen som våra coacher erbjuder kommer ha ett varierat innehåll med allt ifrån rörlighet till styrka och kondition. Dessutom planeras workshops med olika teman för att nöta teknik. Varje dag erbjuder Saga i snitt tre pass att delta på, men för den som sukter efter mer rörelse erbjuder hotellet en gedigen träningsmeny.

Vi åker med researrangören Apollo och bor på det fyrstjärniga hotellet Sivota Retreat – powered by Playitas, en dryg kilometer från centrum.

Utöver träning planeras utflykter och andra happenings. Under eftermiddagarna ses vi för "Saga After Beach", då tar vi något gott att dricka tillsammans samtidigt som vi tar oss igenom rafflande frågesporter och lärorika aktiviteter.

Resefakta

Avresa:

Från Arlanda 20/5 kl. 06.30
Ankomst Sivota kl. 10.55

Hemresa:

Från Sivota 27/5 kl. 22.15
Ankomst Arlanda 00.40
Observera att flygtiderna kan komma att ändras.

Hotell:

Sivota Retreat – powered by Playitas.

Pris:

16 495/person

Tillval:

Enkelrumstillägg 3 800 kr/person
Avbeställningsskydd 399 kr/person
Reseförsäkring medium 320 kr/person
Reseförsäkring max 790 kr/person
Hjälpension 1 250 kr/person

Detta ingår:

- Flyg tur och retur (+ mat ombord på flyget)
- Ett bagage
- Del i dubbelrum
- Halvpension (frukost och middag)
- Transfer
- Träningspaket – 1 vecka med 4 coacher (fritt deltagande på samtliga pass). Vi coachar på individnivå med gemenskap i grupp.
- Saga After Beach

Innan avresa kommer vi ses för en informations-träff på Saga.

Övrigt:

Myndigheterna i Grekland tar ut en skatt på hotellövernattningar (ca. 3 euro per rum/lägenhet och natt). Denna betalas direkt till hotellet. Eventuella specialarrangemang t ex utflykter kan komma att medföra extra kostnader.

Anmälan:

För anmälan mejla josefina@saga-motion.se.
OBS! Sista anmälningsdag 26/1 2024.
Anmälningsavgift 3 000 kr.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.



Schema

Måndag 20/5

- 06.30 Avresa från Arlanda
- 10.55 Ankomst till Sivota
- 16.30 – 17.00 Saga After Beach - Välkommen till Sivota, vi berättar mer om den kommande veckan
- 17.15 – 18.15 "Workout of the day"
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Tisdag 21/5

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer) *
- 09.30 – 10.30 Cirkelträning
- 10.30 – 11.30 Yoga
- 15.15 – 16.00 Aqua tabata
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Onsdag 22/5

- 07.30 – 08.30 Mobility
- 10.00 – 11.00 Kettlebells
- 16.30 – 17.15 Intervall
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Torsdag 23/5

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer) *
- 09.30 – 10.30 Pilates
- 16.00 – 17.00 Workshop basövningar (lär dig grunderna i övningarna knäböj/marklyft och assisterade övningar till dem)
- 17.00 – 17.45 Back- och trapp
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Fredag 24/5

- 09.00 – 10.00 Cykelkombo
- 10.15 – 10.45 Stretch
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Lördag 25/5

- 07.30 – 08.15 Powerwalk/löpning (2 olika nivåer) *
- 09.30 – 10.30 Yoga
- 15.15 – 16.00 Aquafun
- 16.30 – 17.15 Cirkelträning
- 18.15 – 19.00 Saga After Beach
- 19.15 Gemensam middag för den som önskar

Söndag 26/5

- 07.30 – 08.30 Coremobility
- 16.00 – 17.00 Workshop basövningar (lär dig grunderna i övningarna bänkpress och militärpress och assisterade övningar till dem)
- 17.00 – 17.30 Minibands
- 19.15 Avslutningsmiddag - Hattkväll (ta med dig en huvudbonad och kom iklädd den)

Måndag 27/5

- 09.00 – 10.15 Veckans favoriter
- 22.15 Hemfärd från Sivota
- 00.40 Ankomst Arlanda

* = Dessa dagar erbjuds även morgonsimning i lagunen.
Observera att veckoprogrammet är preliminärt och kan komma att ändras.