



Följ med på en härlig inspirerande vecka fylld med träning av olika slag samt föreläsningar om kropp, träning, kost och mental styrka.

Vi kommer att bo på det fantastiska 5 stjärniga hotellet Lopesan Baobab som ligger i Meloneras där vi kommer att uppleva ett boende utöver det vanliga. Strax intill ligger Maspalomas ökenen där vi kommer att få bekänna färg uppför och nedför sanddynorna under veckan. Den milslånga stranden intill sträcker sig hela vägen bort till och förbi Playa del Inglés och här skiner solen ca 320 dagar per år.

#### Föreläsningar:

-Kost & Träninglära

Vad behöver jag äta för att må bra och få de resultat med min träning som jag önskar? Hur och varför behöver jag träna både konditionsträning och styrka?

-Raw food

Det pratas mer och mer om raw food. Men vad är det? Här får du kunskaper och guidning in i raw foodens värld.

-Praktisk raw food matlagning

Här får du vara med om att laga raw food mat. Nyttigt, gott med många spännande smaker!

#### Workshops:

Personlig styling - Att öka sin image lönar sig

För dig som vill hitta din klädstil som passar din personlighet.

- Personlig make up konsultation

- PT pass

- PT duo

- Träna effektivt hemma!

Hur du tränar effektivt med minimala redskap när vardagen pockar på!

#### Praktiska träningspass:

Crossnature | Crossover | Gå-jogga-löpa | Styrketräning | Salsa | Stretching/meditation | Power yoga | Flow | SomaMove | Lazy river fight | Crossfit i Sanddynorna | Stavgång i bergen | Sumba

#### Maxim följer med 365 Good Days!

Maxim Musienko är 25 år gammal, har grundat och i dagsläge driver ett innovativt gym i Herrljunga. Han jobbar som personlig tränare, kostrådgivare och grupp-träningsinstruktör.

#### Pris: 11.900:- ex flygresor

(Norwegian rekommenderas)

I priset ingår del i dubbelrum, halvpension, träningspass och föreläsningar enligt program.

