

365
GOOD:DAYS.SE
TRÄNINGSRÉSÖR



Inspiration- och träningsresa till:

Pinija Kroatien

15-22/5 från Göteborg

14-21/5 från Stockholm

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

Vi bor på 4-stjärniga hotellet Pinija som ligger utanför Zadar på en halvö som kallas Petrcane i det vackra Kroatien. Under veckan finns det också utrymme för underhållning och avkoppling samt lite Kroatisk kultur för den som vill. Vi tränar 3 pass om dagen och ger dig en föreläsning om kost, motion hälsa varje dag. En massa skratt och härlig energi i kroppen får du också med dig hem!



Föreläsningar:

Kost & Träningsslära

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!

Kroppen, vår största tillgång!

Till dig som söker en energikick, som vill börja tänka positivt och få en skönare inställning till dig själv och ditt liv.

Mål & Motivation

Hur hittar man drivkraften att nå sitt mål och en balans i livet som får dig att må bra?

Det gömda sockret

Sockret smyger sig in i olika former och utseenden. Vad finns det för sötningsmedel och vad gör sockret med kroppen?

Personlig styling

Att öka sin image lönar sig
För dig som vill hitta din klädstil som passar din personlighet.

Praktiska träningspass:

Crossnature | Crossfit inspirerad träning
| Gå-jogga-löpa | Styrketräning | Stretching/meditation
| Power yoga | Flow | SomaMove | Zamba |
Vattenpass i poolen | Boxmix | Tabata intervaller
| Female feeling | 365 Medley

Pris: 8995:- ex flygresa

Du bokar ditt flyg billigast till Zadar med Ryanair, både från Göteborg och Stockholm.

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

För mer information/bokning/Om oss
365@gooddays.se, 0707-608033
www.365gooddays.se

365
GOOD:DAYS.SE
TRÄNINGRESOR

