

AKTIVSEMESTER I MARBELLA



Boka före: 23.5.2025

Från: 26.10.2025

Till: 06.11.2025

Söndag – Torsdag

12 dagar

Blubay Banús** / Marbella**

Ett charmigt hotell på Costa del Sol. Beläget i en privilegierad miljö nära Puerto Banús och den berömda Playa del Duque, (bara 7 minuter med bil eller 15 minuter till fots), är detta charmiga hotell i Marbella perfekt för dig som vill kombinera avkoppling, underhållning och sport.

Med 315 rum noggrant designade för att säkerställa maximal komfort, sticker Hotel BlueBay Banús ut för sin arkitektur inspirerad av de vita andalusiska byarna. Här finns en utomhuspool med en barnpool och rymliga trädgårdar som inbjuder dig att koppla av, tillsammans med områden som är dedikerade till sportaktiviteter och livemusikshower.

Upplev mera!

I Marbella finns allt och lite till. Bara 200m från hotellet ligger San Pedro strand och en milslång strandpromenad. Upplev lördagsmarknaden vid Centro Plaza, promenera till Puerto Banus och

dess fantastiska hamn som erbjuder lyxiga butiker, coola superyachts och restauranger eller varför inte ta en taxi in till Apelsintorget i Marbellas gamla stan eller bara njut av den fantastiska miljön San Pedro har att erbjuda.

Valbara träningar och aktiviteter utöver det som är inkluderat:

- Padel på NAC Marbellas mest exklusiva padel club
- Hamam, massage, skönhetsbehandlingar
- Vandring
- Simträning

Resans pris

från Österbotten

1990 € / person

från Helsingfors:

1890 € / person

I priset ingår

- Finnairs reguljärflyg och flygskatter
- Incheckat bagage 23 kg + handbagage 8 kg
- Logi delat dubbelrum
- Halvpension (11 x frukost, 11 x middag)
- Flygfältstransfers i Spanien
- Träningsprogrammet
 - Pilates & Pilates Reformer
 - Funktionell styrketräning
 - Stretch & återhämtning
 - Danspass
 - Simning
 - Boule
- Vandringstur inkluderat transport och lunch
- Dagstur till El Caminito
- Aktivledarnas tjänster

I priset från Österbotten ingår anslutningsbussen till Vasa flygfält och hemresan från Helsingfors.

I priset ingår inte

- Frivilliga utflykter och vandringar
- Reseförsäkring

Bra att veta

- Giltigt pass eller identitetskort behövs
- Se över ditt försäkringsskydd
- Valuta under hela resan är EURO
- Flygtiderna kan ändras

Rätt till prisändring förbehålles.

Bokningsvillkor

Förhandsbetalning 200 €/person.

Slutbetalning ca en månad innan avresa.

Avbokningsvillkor:

1. Avbokning av resan senast 61 dagar innan avgång debiteras expeditionsavgift 60 € per person.
2. Avbokning av resan 60-36 dagar innan avgång debiteras förhandsbetalningen på 200 € per person.
3. Avbokning av resan 35 dagar innan avgång eller senare debiteras researrangörens faktiska kostnader samt expeditionsavgift. Beloppet kan i detta fall uppgå nästan till hela resans pris så det är viktigt att ens reseförsäkring innehåller avbokningsskydd.

Dessa specialvillkor gäller ifall inget avvikande meddelas i samband med någon specifik resa.

Dagsprogram

Dag 1

Hemorten – Marbella

Finnairs flyg från Vasa kl. 17.30 och vidare från Helsingfors kl. 19.50, ankomst till Malaga kl. 23.40. Transfer till Marbella (70 km). Incheckning på vårt hotell **Bluebay Banús**.

Dag 2-11

Marbella

Vi träffas vid Hotellets reception och vandrar ner till stranden för att bekanta oss med omgivningen. Vi går förbi matbutik, restauranger i närområdet och var vi oftast tränar vid strandpromenaden. Dagarna innehåller olika träningar. Vi börjar dagen med yoga, vandring, löpning, kroppsvård eller stretch. Efter lunch och på kvällen erbjuds styrkepass, dans eller funktionell träning.

- Vi gör även en dagsutflykt till El Caminito el Rey, det mest berömda vandringsrutten i södra Spanien.
- Vi gör även en dagsutflykt med vandring i Istan och avnjuter en välförtjänt lunch i naturen.

Mer detaljerat program kommer närmare avresa och på plats.

Dag 12

Marbella – Hemorten

Frukost.

Transfer till Malaga flygplats.

Finnairs reguljärflyg till Helsingfors avgår kl. 11.00 och landar 16.40 lokal tid.

Anslutningsbuss till Österbotten.

Följ med på en oförglömlig aktiv och avkopplande resa till soliga Marbella, en resa som kombinerar aktivitet med lyx och återhämtning.

Vi har skapat den perfekta balansen mellan aktivitet, avkoppling och upplevelser på en av Medelhavets mest exklusiva destinationer. Vi erbjuder en flexibel träningsresa med olika aktiviteter.

Träning med professionella coacher nära stranden.

Starta morgonen med en uppfriskande pilates klass eller stretching och kroppsvård bara ett stenkast från hotellet. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren kommer du att känna dig bekväm och inspirerad. Du har möjlighet att utveckla din löpning eller om du hellre känner dig mer bekväm med att springa och gå i intervaller, så anpassar vi. Olika styrkepass såsom bootcamp, stations-, par- och gummibands träning finns också att välja på. Våra erfarna och passionerade coacher, både skandinaviska och internationella, erbjuder skräddarsydda träningspass som passar din nivå och dina mål.

Utöver varierad träning och kroppsvård finns också möjligheter att utforska Marbellas underbara natur och Andalusiska byar. Att vandra bland natursköna berg och utforska genuina spanska byar är en oslagbar upplevelse.

Denna resa är mer än bara en träningsvecka – det är en möjlighet att investera i dig själv, skapa nya vänskapsband och uppleva livet i en av Europas mest eftertraktade destinationer.

Boka din plats idag och låt oss hjälpa dig att skapa oförglömliga minnen i Marbella!

Våra skandinaviska coacher:

Marena Christensen

Jag är erfaren idrottare med en lång karriär inom finsk elitsimning. Sport har alltid haft en speciell plats i mitt hjärta. Jag tror mycket på att ha små mål på vägen för att lyckas.

Som tränare kommer jag att guida dig och dela med mig av mina hemligheter för att förbättra din prestation och teknik. Jag älskar att prova på olika sporter. Padel är en sport som jag är blivit förtrollad av på senare år.

Jag är huvudansvarig för simning och stretch och agerar som hjälptränare i padel.

Melinda Backlund

Jag är licensierad medicinsk tränare och har varit verksam inom hälsa och träning i 16 års tid. Jag tror på helhets hälsa, där motion, kost och den mentala hälsan är viktiga delar av den välmående helheten.

Själv brinner jag för många olika träningsformer. Ni ser mig ofta i gymmet träna styrka, funktionell träning eller Hyrox, ofta också på padel- eller tennisbanan. Löpning i terräng är en meditativ form av både träning och mental avslappning för mig.

Jag är huvudansvarig för vandring, löpning och styrka.

