



TOPPFORM



WESTCOAST WELLNESS WEEKEND

Träning 🍀 Föreläsningar 🍀 SPA 🍀 Vandring 🍀 God mat 🍀 Må Bra



Tränings- & Hälsoresa all inclusive i närområdet

Häng med på en härlig långweekend i hälsans och välmåendets tecken!

Ta med: Vänner – Partner – Släktning – Tjej/Killgänget – Ensam. Alla är välkomna och vi månar om att alla ska känna sig sedda, trygga och inkluderade i gruppen. Passar alla, med eller utan träningsvana.

I dessa osäkra tider har TOPPFORM valt att erbjuda ett alternativ till träningsresa utomlands genom att i samarbete med Lögnäs Gård utanför Skottorp i södra Halland ge ett unikt och varierat alternativ till vanlig träningsresa. Utevistelse och avstånd för att säkra distanseringen i virustider!

Under 4 dagar hinner vi med flera olika aktiviteter men även skön avkoppling med en god bok eller samkväm med övriga deltagare i den luftiga loungen, avslappning i den supermysiga spaavdelningen eller en långpromenad i omgivningarna. Vi tränar 2-3 roliga pass per dag utan prestige och krav på stil eller form såsom cirkelfys, Tabata, HIIT etc utomhus i lantlig miljö utomhus i anslutning till hotellet.

Pulshöjande fysträning blandas med lugna, österländskt inspirerade pass för inre lugn och olika föreläsningar varje dag om Kost, Kropp och Knopp med funktionsmedicinskt perspektiv.

Vid regn kommer de lugna passen såsom yoga eller meditation att hållas inomhus i rymliga lokaler.

En halv dag ägnar vi åt en härlig vandring vid Hovs Hallar längs med havet på Bjärehalvön alternativt i den härliga bokskogen på kuperade Hallandsåsen med pauser för utelunch och picnicfika.

När? 10 – 13 september 2020

Var? Lögnäs Gård i Skottorp söder om Laholm. www.lognasgard.se

Kostnad? 5495:-/person (-500:- i rabatt vid bokning innan 15/6) (boende i husvagn/husbil -1000:-)

Vad ingår? Del i dubbelrum, 4 luncher, 3 middagar, 3 frukostar, 2-3 pass/dag, 3 föreläsningar om kost och hälsa, tillgång till underbart mysigt spa under hela vistelsen allt i skön lantlig, lugn miljö!
Enkelrumstillägg: +300:- per natt.

Villkor? Vid bokning faktureras 500:- i bokningsavgift. Slutsumma betalas 2 veckor innan. Fri avbokning t o m 1/7-2020. Vid Avbokning mellan 2/7 – 10/8 sker ingen återbetalning av bokningsavgiften. Avbokning därefter mot läkarintyg. Om Folkhälsomyndigheten avråder eller regeringen sätter restriktioner kommer resan att ställas in och alla pengar betalas tillbaka även vid sent varsel.

Bokning? Maila till toppformhalmstad@gmail.com som då kontaktar dig för mer bokningsdetaljer.

Boka tidigt
rabatt! -500:-