



Blue Swan Travel AB erbjuder i samarbete med Friskis & Svettis Partille

En härlig helg på Aspenäs Herrgård i Lerum
Lördag till söndag, 29 – 30 oktober 2022

Dessa två dagar tränar vi i varierande form samt mycket glädje och gemenskap står i fokus tillsammans med underbara Friskis & Svettis Partille

Vi bor på Konferenshotell Aspenäs Herrgård.

Helpension i dubbelrum för 2420 kr

Tillägg för enkelrum tillkommer med 450 kr

I priset ingår:

Lunch - Kyckling ciabatta (alternativ finns)

Eftermiddagskaffe

Kaffe med smörgås eller kaka och frukt

3-rätters middag

Frukost

Var god meddela i förväg om allergier eller om vegetariskt alternativ önskas till måltider.

Träning enligt schema Friskis & Svettis Partille

BOKNING

Kontakta oss på BLUE SWAN TRAVEL AB för bokning.

Mia +46 702 61 47 10

Sirpa +46 793-58 00 67

info@blueswantravel.com

Sista anmälningsdag är 04 oktober 2022.

Vid anmälan, som är bindande, skall 420 kr betalas till Blue Swan Travel AB:

Bankgiro 485-9591, Restrerande 2000 kr betalas senast 15 oktober 2022 till Blue Swan Travel AB.

Vi ser fram mot er bokning!

Träningschema

LÖRDAG

10:15	Jympa
11:30	Cross/terräng ute eller Coreflex
13::00	Lunch
14:00	Teknikträning
15:00	Cirkelfys
16:30	Yoga

SÖNDAG

07:30	Morgonjogg eller Morgonpromenad
09:00	Frukost
10:30	Multifys