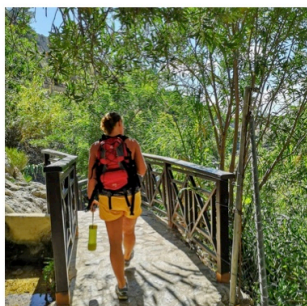
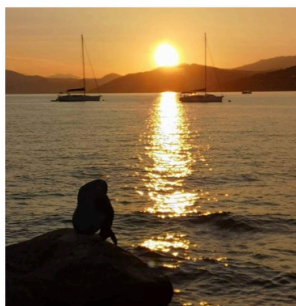


**Inled** sommaren 2020 tillsammans med Form Your Life och boka dig på vår träningsvecka på Korsika och Ile Rousse. Vi bor på Langleys hotell nära havet med det bästa förutsättningarna för träning utomhus. Med oss på resan har vi handplockade instruktörer som ser till att du får ut det mesta av din vecka här på Korsika.

**Korsika – Vi tycker denna vackra ö passar för fysik aktivitet 😊**



Korsika är en ö som ligger mellan Frankrike och Italien, och som plockat upp det bästa från båda dessa länder. Många har hört talas om Korsika, kanske mest pga Napoleon Bonaparte, men också för den storslagna naturen, den goda maten och vinet, och det fantastiska havet. De flesta besöker ön för sol och bad, men fler och fler också för utmaningar som finns i form av avancerad vandring, bergsklättring och cykling.

Form Your Life gör både cykel-och träningsresor sedan 2013, och Korsika är en återkommande destination. Denna resan sker i lagom tid för att toppa formen till Göteborgsvarvet eller Beach 2020 eller så kan man ju bara njuta av flera dagar med bra och varierande träning.

## Träningen!

Vi kommer erbjuda en härlig mix av olika träningsformer så som

- Cirkelträning
- Löpning
- Stavgång
- Soma Move
- Yoga
- Pilates
- Zumba
- Funktionell styrka
- Gummibandsträning
- Cykelturer
- HIIT
- HEAT cirkel
- Styrketräning

## Avresa Landvetter 25/4 hemresa 2/5 2020

### Kostnad:

**I priset ingår:** flyg, transfer, boende i nyrenoverade rum, halvpension (frukost och 3-rätters middag),

Vi kommer parallellt med träningsresan köra en cykelresa som kanske passar för de familjemedlemmar som hellre tränar cykel. Cyklister kan hänga på pass som anpassats utefter cykelturerna.

**I priset ingår inte:** Gemensamma utflykter (betalas till självkostnadspris) eller lunch.

**Fullpris för en vecka är 8995 kr.** Vill du sova i enkelrum tillkommer en kostnad på 2500 kr.



