



XXIII KUNTOLEIRI MALLORCALLA 21.4. – 5.5.2007

Talvi tekee taas tuloaan ja ensi keväänä on jälleen mahdollisuus ”karistaa talviturkit” kehosta ja mielestä Mallorcan kukkeassa keväässä! Jo vuosia jatkuneet, erittäin suosittu kuntosuunnitelma toteutetaan Alcudiassa huhtikuun toisella puoliskolla. Asumme jälleen hienossa Vivahotellissa, Viva Sunrisessa. Alcudian ympäristö ja koko Mallorcan saari tarjoavat hienot puitteet monipuoliseen kunnon kohottamiseen.

Kuntosuunnitelmien ohjelmassa on pyöräilyä, juoksua ja muuta monipuolista kuntoilua. Kokeneiden vetäjien opastuksella on päivittäin ohjattuja eri lajien harjoituksia, luentoja, jumppaa ja venyttelyä. Viikon tai kahden kuntoilumatka sopii lomailijoille, jotka haluavat itsensä hyvään kesäuntoon tai vaikkapa vetreään kilpailukuntoon alkavaa pyöräily- tai juoksukautta varten. Kunnon lomaanhan kuuluu myös lepo, joten viikkojen päivittäisestä ohjelmasta voi kukin valita mieleistään toimintaa oman kuntotason ja jaksamisen mukaan. Pyöräilijöille on kolme eri tasoryhmää, joista voi valita

itselleen sopivan vauhdin. Hotellin läheisyydessä on korkeatasoinen pyörävuokraamo, josta voi vuokrata haluamansa tasoisen pyörän aina huippukilpyörää myöten. Juoksun harrastajille on viikkojen aikana erilaisia, monipuolisia harjoitteita alkaen joka-aamuista leppoisasta ”herätyslenkistä” vauhtileikkelyjen kautta pitkäkestoisiin harjoituksiin hienoissa maisemissa. Viikon harjoittelun kruunaa perinteinen, rennon leppoisa ”Leirikisa”. Kuntosuunnitelmien aikana jokainen saa hyviä vinkkejä monipuolisen liikunnan harrastamiseen loman jälkeenkin. Ota perheesi tai liikunnalliset ystäväsi mukaan!

Lomatavaratalo
Tjäreborg.fi

XXIII KUNTOLEIRI MALLORCALLA 21.4. – 5.5.2007

Viva Sunrise

Hyvätasoinen huoneistohotelli Viva Sunrise sijaitsee lähellä Alcudian ostos- ja huvittelumahdollisuuksia ja rannalle on noin 600 m. Vehreässä puutarhassa on uima-altaat aikuisille ja lapsille, aurinkotuolit ja snackbaari. Hotellin ravintola tarjoaa maukasta ja ravitsevaa ruokaa aamuin illoin. Minimarketista saat kätevästi vesi- ja virvoitusjuomapullot sekä aamiais- ja välipalatarvikkeita. Kaikissa huoneistoissa on keittonurkkaus varusteineen, puhelin, TV, kylpyhuone sekä parveke tai terassi. Hotellissa on myös maksullinen internetyhteys. Lisätietoja hotellista: www.hotelsviva.com



Matkan hinta/henkilö:	1 vk	2 vk	3 vk
Yksiö yhdelle	849€	1189€	1469€
Yksiö kahdelle	689€	879€	1069€
Kaksio kahdelle	709€	939€	1239€
Kolmio neljälle	659€	829€	999€

Lisämaksusta:

Aamiainen 50€ /hlö/vk, puolihoito 120€ /hlö/vk

Kuntoleirin hintaan sisältyy

- Lennot Helsinki-Palma de Mallorca-Helsinki Finnairin tilauslennolla
 - Lentokenttäkuljetukset ja Tjäreborgin oppaiden palvelut
 - Oman polkupyörän kuljetus hotelliin ja kentälle
 - Majoitus valitussa huoneistossa ilman ateriaita
 - Ohjattu liikuntaohjelma
- Lisämaksut**
- Edestakainen oman polkupyörän kuljetus lennolla
 - Aamiainen tai puolihoito hotellissa

Aikataulu, Finnairin tilauslento AY1103/1104

Meno 21.4.		Paluu 28.4.	
Helsinki	klo 08.10	Palma	klo 12.10
Palma	klo 11.10	Helsinki	klo 16.55
Meno 28.4.		Paluu 5.5.	
Helsinki	klo 08.10	Palma	klo 12.10
Palma	klo 11.10	Helsinki	klo 16.55

Ajat paikallista aikaa.

- Kysy liittymälennot Finnairilta!

Matkalla mukana:

Gustav Teir

Tunnen mukavat
taukopaikat läpikotoisin...!

Ilkka Järvimäki

Harjoitusleirillä kuntoilu ja
harjoittelu on monipuolista,
kehittävää ja hauskaa...!

Kari Mattila

Mallorcalla jo yli 20
kertaa, ja viihdyn...!

Kari Silpiö

Porukassa ajaminen
on tosi hauskaa!

Lisätiedot ja varaukset: Tjäreborgin ryhmämyynti, p. 0303 8181 (ma-pe 9-17)

sähköposti: ryhmat@tjareborg.fi

Lomatavaratalo
Tjäreborg.fi