



*Specialisten på hälso- och träningsresor  
till Latinamerika*

## **Klassiska Kuba: Årets träningsresa!**

**Välkommen med på en oförglömlig och unik resa till årets resedestination! För 29 000 kronor får du flyg, boende, träning och två veckor på Kuba. Begränsat antal platser.**

**Låt oss guida dig till Kuba såsom det bör upplevas - boka snarast!**  
**[bokning@strengthandwellness.se](mailto:bokning@strengthandwellness.se)**

### **Program: Havanna, Viñales och Trinidad**

Alla får enskilda hälsoprofiler och samtal om träningsmål med PTn. Dagarna erbjuder sedan träning med PT, egen träning och en lokal aktivitet – vi får till exempel salsalektioner! Vissa dagar avviker vi från standardplanen och ger vi oss istället ut på heldagsutflykter. Tiden på Kuba erbjuder en balanserad blandning av tid med gruppen och tid för egna aktiviteter.

#### **Dag 1– Dag 5: Havanna**

Under dagarna i Havanna besöker vi stadens berömda sevärdheter, vi besöker några av de mest efterfrågade restaurangerna och vi åker till stranden. En stark rekommendation är: ta tid att bara vandra genom staden och uppleva den för vad den är. Det är en unik plats på jorden.

Vi bor i familjeägda hus med allt inom bekvämt gångavstånd, såsom Havannas gamla kvarter. För att stödja den lokala ekonomin föredrar vi att arbeta direkt med familjer istället för hotell.

#### **Dag 6 – dag 8: Viñales**

Vi ger oss av på en resa som låter oss utforska mer av Kubas historia och kultur. Buss tar oss till den lilla staden Viñales som är känt som en av Kubas främsta regioner för tobaksproduktion. Hästar bär oss sedan genom det frodiga landskapet där vi vandrar genom grottor, besöker ett tobaksplantage och äter lunch ute i det gröna.

Nästa dag åker vi till Cayo Jutías för en dag på vit sandstrand och smaragdgrönt hav! De som vill ägnar sig åt andra egna aktiviteter.

#### **Dag 8: Viñales-Trinidad**

Vi lämnar Viñales och fortsätter sydst till Trinidad. På vägen stannar vi i Guamá och besöker sockerproduktionsanläggningen Central Australia.

#### **Dag 9 – dag 10: Trinidad**

Resegaranti är ställd genom vår samarbetspartner:





*Specialisten på hälso- och träningsresor  
till Latinamerika*

I Trinidad ser vi en annan del av Kubas historia. Den lilla staden var under 1800-talet världsledande inom sockerrörsproduktionen. En stadsvandring låter oss se de spanska herrgårdarna, plazas och kyrkorna som fortfarande bär vittne om de svunna tidernas överdådiga livsstil bland koloniserarna. Vi får också lära oss om den då världsledande sockerrörsproduktionen och den grymma slavhandeln som möjliggjorde industrin. Det finns många chanser att botanisera bland lokalt hantverk.

Eftermiddagen på tisdagen spenderas på Playa Ancón och kvällen avnjutes till salsarytmer vid Casa de la Música.

### **Dag 11: Trinidad- Havanna**

Vi återvänder till Havanna. På vägen stannar vi för en stadsvandring i Cienfuegos, även den staden listad som världsarv av UNESCO. Med dess arkitektur som härrör till 50-talet så kallas staden ofta för den vackraste staden på den södra kusten.

Under de sista dagarna talar alla med PTn om sin träningsutveckling och tankar om resan, samt ställer alla frågor som kan tänkas. En grundläggande plan, tänkt som guidning och inspiration, görs för varje person för den fortsatta träningen efter hemkomsten till Sverige.

### **Dag 12 - dag 14: Havanna**

Dagen är till för egna aktiviteter. De som vill går till en sista salsaklass under eftermiddagen. Vi äter middag vid restaurant El Foridita och avslutar med att gå ut och dansa!

På lördagen når äventyret sitt slut. Vi äter frukost och transporterar oss till flygplatsen.

### **Dag 15: hemkomst.**

Resegaranti är ställd genom vår samarbetspartner:





*Specialisten på hälso- och träningsresor  
till Latinamerika*

## Information

**Vem bör resa?** Om du söker **sol, upplevelserika** resor och tycker om fysisk aktivitet såsom **salsadans** och **PT-träning** så är du helt rätt person! Vi välkomnar dig som antingen vill utvecklas eller komma igång med din träning. Den är för dig som vill resa med organisatörer som är måna om att bidra positivt till resedestinationerna och stödja en lokal hållbar utveckling.

**Måste jag vara supervältränad för att åka?** Absolut inte. Vi gör personliga träningsprofiler och anpassar träningsnivån efter varje individ. Våra aktiviteter innehåller två komponenter: med PT i smågrupp och lokala aktiviteter såsom salsadans.

**Måste jag kunna spanska?** Spanskakunskap är ett plus men inte ett krav. Våra PTs talar både svenska och spanska.

**Resedatum:** 18e mars – 1 april 2017

**ToR:** Stockholm, Arlanda

**Antal deltagare:** Minst 10, max 20. Först till kvarn gäller

**Pris:** 29 000 kronor

**Anmälan:** Bokning görs genom mail till [bokning@strengthandwellness.se](mailto:bokning@strengthandwellness.se). Vi bekräftar bokningen genom ett svarsmail där vi även anger detaljer om handpenningen om 2500 kronor, vilken skickas till Brasilienspecialisten. Faktura skickas sedan på resterande belopp.

### Notera:

Vid avbokning 10-30 dagar innan ankomst debiteras 25% av resans kostnad.

Vid avbokning 1-10 dagar innan ankomst debiteras 45% av resans kostnad.

Vid no-show debiteras 75% av resans kostnad.

### Kontakt

Frågor och info: [info@strengthandwellness.se](mailto:info@strengthandwellness.se)

[www.strengthandwellness.se](http://www.strengthandwellness.se)

Facebook: [strengthandwellness.se](https://www.facebook.com/strengthandwellness.se)

Instagram: StrengthWellness

Medarrangör: Brasilien och Sydamerikaspecialisten – *skräddarsyr resor till Sydamerika*.

<http://www.brasilienspecialisten.se/>

**Vi ser varmt fram emot att få dela med oss av upplevelsen av Kuba med Er!**

**Maria och Sofia**

Resegaranti är ställd genom vår samarbetspartner:

