

Strength & Wellness

Klassiska Kuba: Årets träningsresa!

Sol i november? Semester, upplevelser *och* träning? **Välkommen med på en oförglömlig och unik resa till årets resedestination!** Tillsammans upplever vi det klassiska Kuba precis som landet står inför stora förändringar. Trycket på höstens resor till Kuba är *högt* men våra skickliga medarbetare har säkrat platser. Vi är stolta över att kunna erbjuda en fantastisk resa med våra professionella, resvana PTs till ett lika fantastiskt pris! ***För 30 000 kronor får du flyg, boende, träning och två veckor på Kuba.*** Vi som är med är jag, Maria, ägare av Strength&Wellness; och Elizandro, vår grymma PT och dansare som ursprungligen kommer från Kuba.

Låt oss guida dig till Kuba såsom det bör upplevas - boka snarast!

Översiktligt 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.

Kontakta oss för att få programmet i sin helhet: contact@strengthandwellness.me

Dag 1, sön 6 nov – Dag 5, tor 10 nov: 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, fre 11 nov – dag 8, sön 13 nov: 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.



Strength & Wellness

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, sön 13 nov: Viñales-Trinidad

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

Dag 9, mån 14 nov – dag 10, tis 15 nov: Trinidad

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, ons 16 nov: 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, tor 17 nov – dag 14, lör 19 nov: 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, sön 20 nov: hemkomst.



Strength & Wellness

Information

Vem bör resa? Om du söker **sol i november**, chansen att uppleva ett land som står inför drastiska **förändringar** och tycker om fysisk aktivitet såsom **salsadans** och **PT-träning** så är du helt rätt person! Resan är för dig som söker en destination utöver det vanliga och är nyfiken på Kuba. Den är för dig som tycker om att blanda utflykter med avslappning och träning. Den är för dig som 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: 6-19e november 2016 (hemkomst 20e november)

ToR: Stockholm, Arlanda

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

Anmälan: Bokning görs genom mail till contact@strengthandwellness.me. 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.

Resegaranti är ställd till Kammarkollegiet genom Brasilienspecialisten.

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

Maria, Elizandro och hela teamet



Strength & Wellness

Om oss

Huvudarrangör: Strength&Wellness AB – vi erbjuder träningsresor till Latinamerika samt PT, kostrådgivning och coaching i Stockholm.

www.strengthandwellness.me

Facebook: strengthandwellness.me

Instagram: StrengthWellness

Medarrangör: Brasilien och Sydamerikaspecialisten – skräddarsyr resor till Sydamerika.

Resegaranti är ställd till Kammarkollegiet genom Brasilien och Sydamerikaspecialisten.

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

Facebook: Brasilienspecialisten

Lokal arrangör: Mundi Tours - svensk resebyrå baserad i Havanna, Kuba, godkänd av Kubas turistministerium och Kubas handelskammare.

www.munditours.com

