

Träningsresa till
PORTUGAL

MED SKAVSTA GOLF & EVENT

**14-21
APRIL
2018**

TRÄNA LÄNGS MED
Algarvekusten

FANTASTISKT BOENDE PÅ
CASA AZUL OASIS

SHOPPING & MAT I BL.A.
LAGOA/CARVOEIRO/FERRAGUDO

— *Utflykter* —

KAJAK, DELFINTUR, VINPROVNING

enjoy life
SKAVSTA GOLF & EVENT

Träning i Portugal

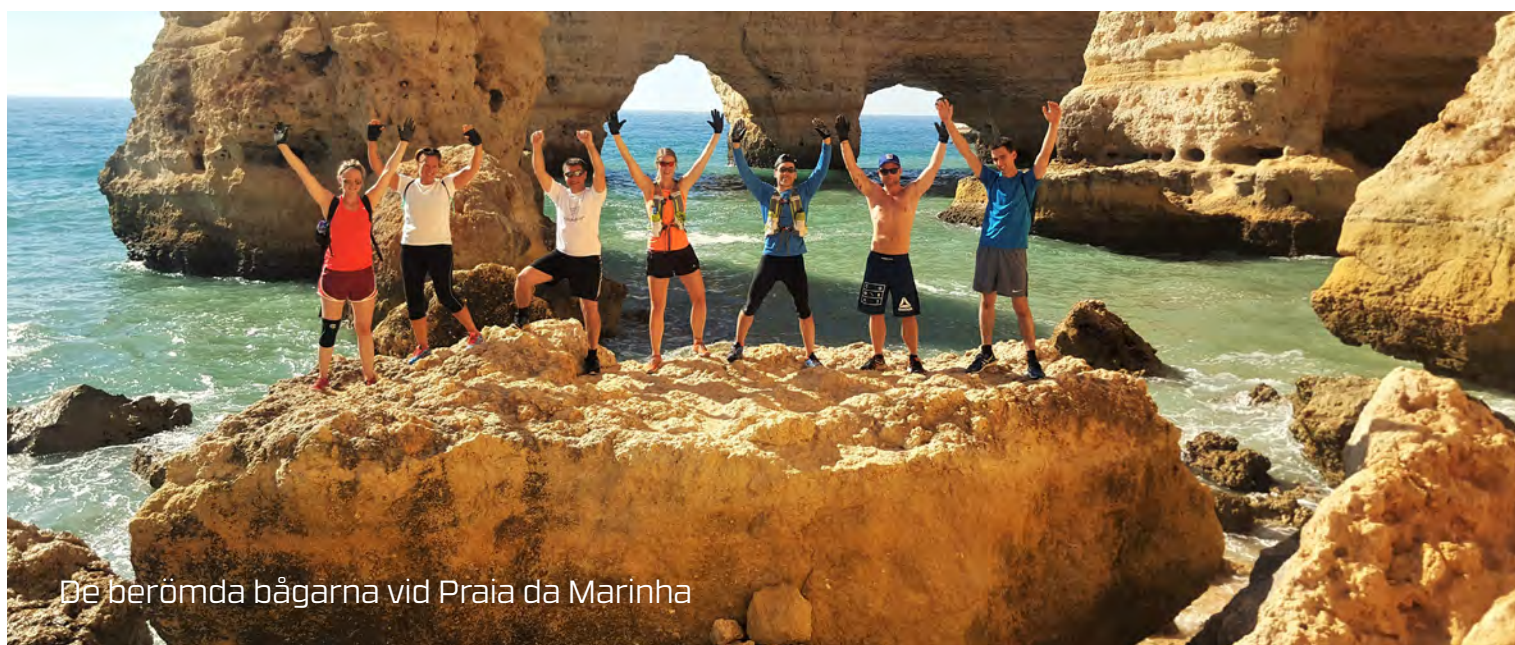
Träning längs med Algarvekusten slår det mesta. 25 grader på hösten och våren, samt 300 soldagar om året gör dessa träningsresor till en ren njutning. I vår åker vi igen. Följ med oss och spring på stränderna, bland sandstensklipporna, i bergen och längs med kusten. Boosta D-vitamin- endorfinnivåerna med Skavsta Golf & Event.





Passen

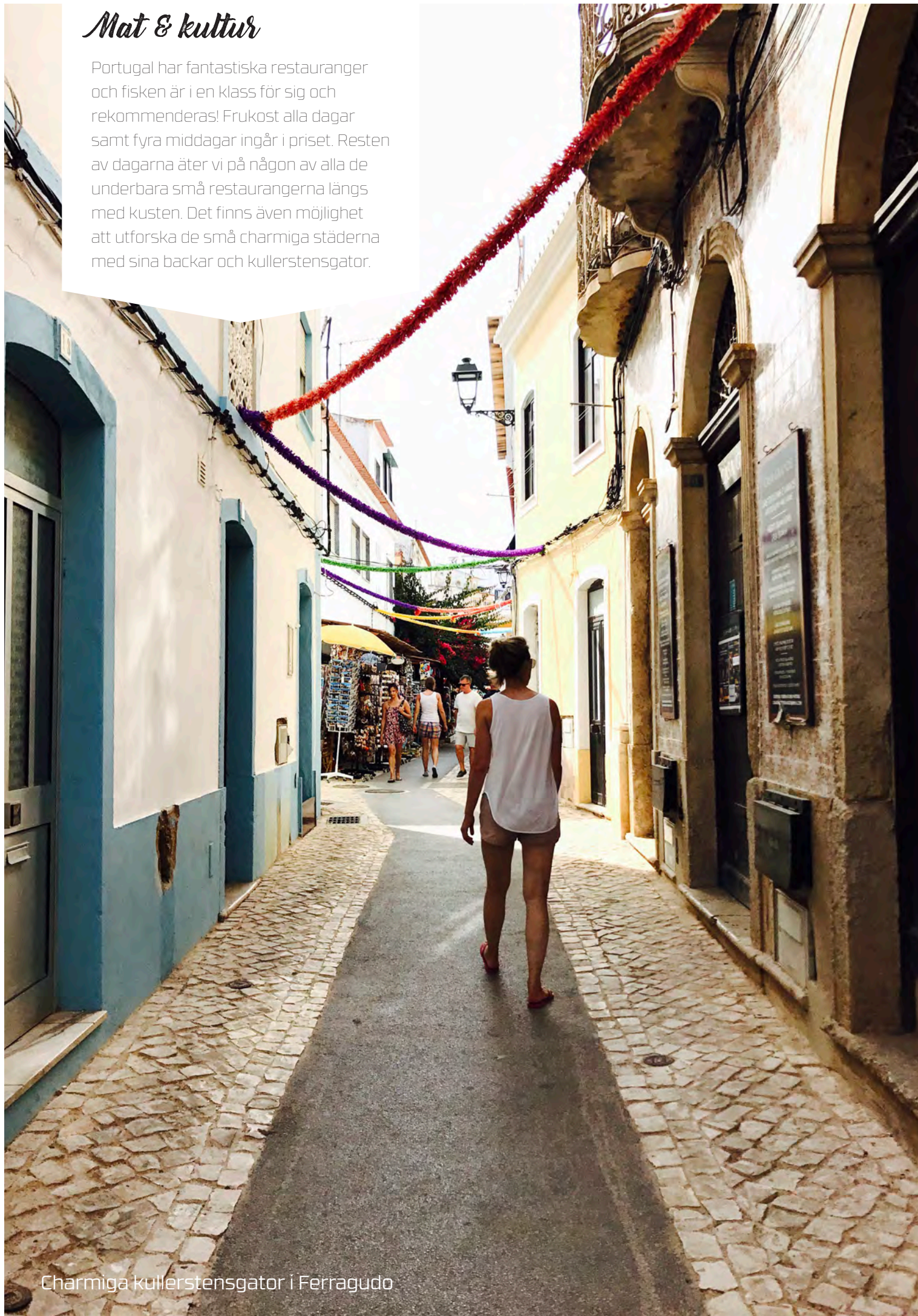
Alla träningspass är utomhus och vi har en stor variation av pass så som Cross-Nature (utomhusträning med naturen som redskap), powerwalks, löpning med löpcoach samt högintensiv funktionell träning. Under veckan tränar vi på flera av Algarvekustens mest sevärda platser och på vårt boende, Casa Azul Oasis. Du får uppleva fantastiska stränder, genuin landsbygd och verkligen komma nära naturen. Våra instruktörer delar gärna med sig av sin kunskap om kulturen och de platser vi passerar.



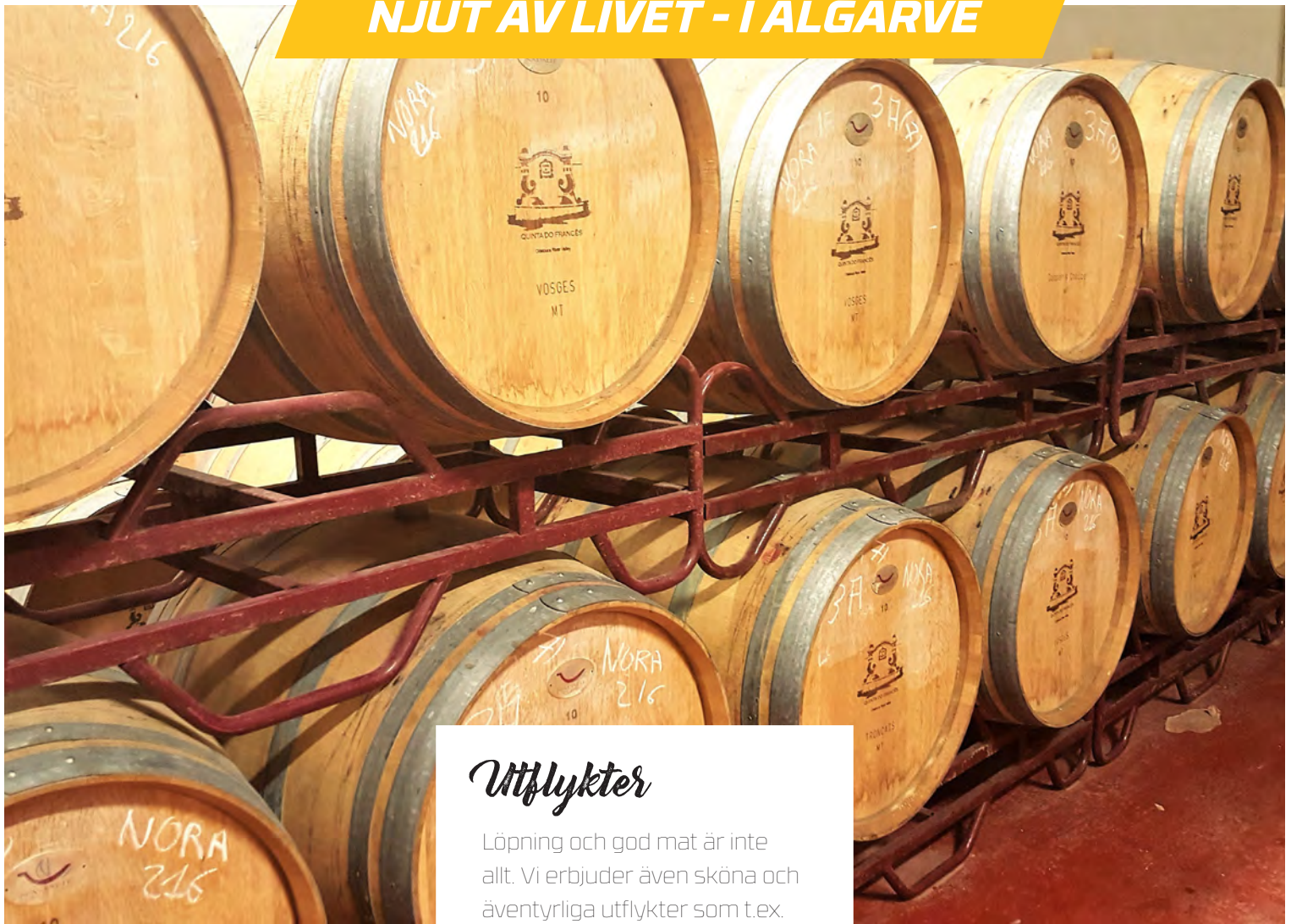
De berömda bågarna vid Praia da Marinha

Mat & kultur

Portugal har fantastiska restauranger och fisken är i en klass för sig och rekommenderas! Frukost alla dagar samt fyra middagar ingår i priset. Resten av dagarna äter vi på någon av alla de underbara små restaurangerna längs med kusten. Det finns även möjlighet att utforska de små charmiga städerna med sina backar och kullerstengator.



Charmiga kullerstengator i Ferragudo



Utflykter

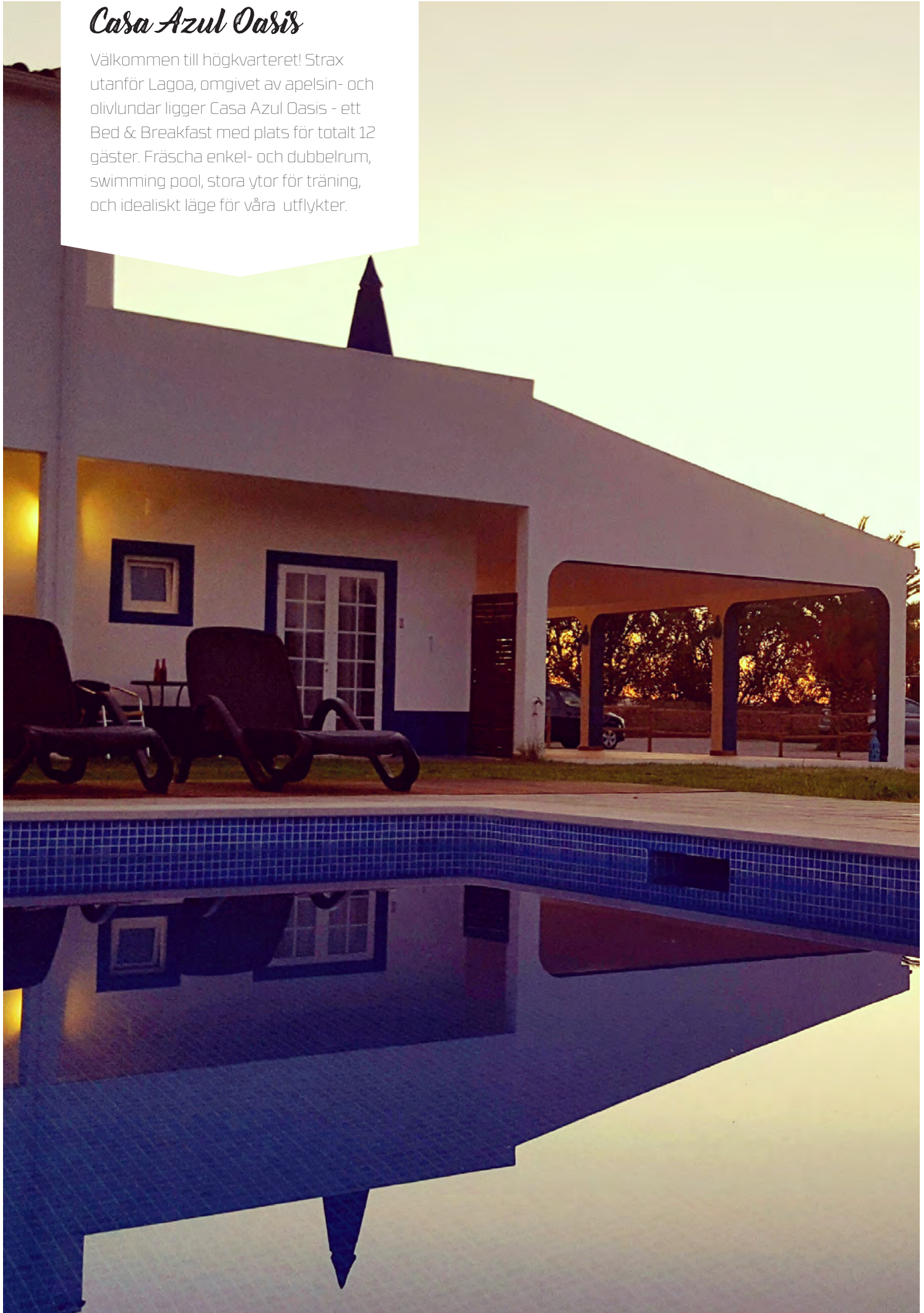
Löpning och god mat är inte allt. Vi erbjuder även sköna och äventyrliga utflykter som t.ex. rundvandring på vingård med vinprovning, kajakpaddling i atlanten och delfinsafari.

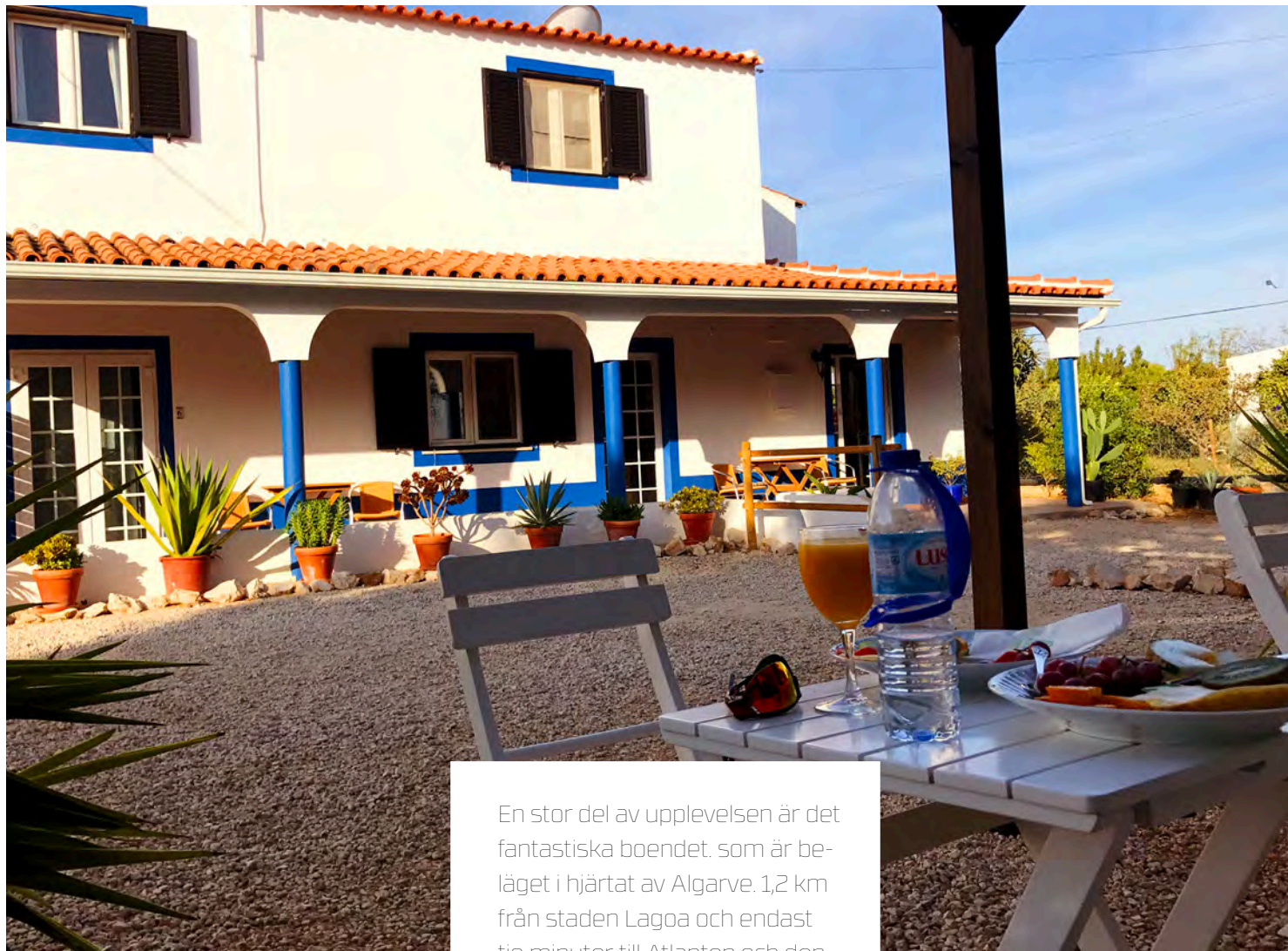


Grillade sardiner - ett måste när man är i Portugal.

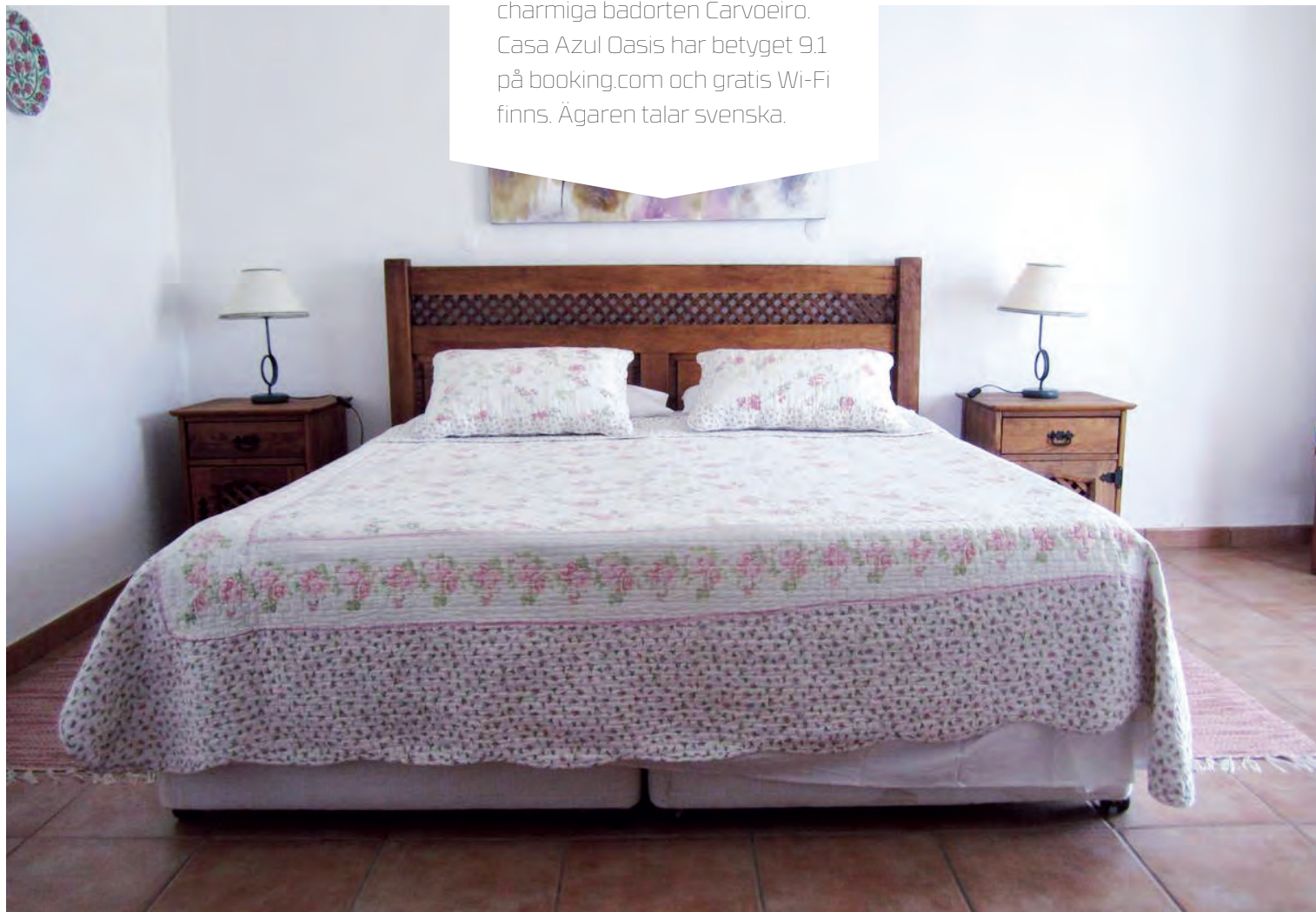
Casa Azul Oasis

Välkommen till högkvarteret! Strax utanför Lagoa, omgivet av apelsin- och olivlundar ligger Casa Azul Oasis - ett Bed & Breakfast med plats för totalt 12 gäster. Fräscha enkel- och dubbelrum, swimming pool, stora ytor för träning, och idealiskt läge för våra utflykter.





En stor del av upplevelsen är det fantastiska boendet, som är beläget i hjärtat av Algarve, 1,2 km från staden Lagoa och endast tio minuter till Atlanten och den charmiga badorten Carvoeiro. Casa Azul Oasis har betyget 9.1 på booking.com och gratis Wi-Fi finns. Ägaren talar svenska.



Vackra drömstränder längs Portugals kust

Portugals sydkust Algarve är verkligen värd att upptäckas. Här väntar sol och bad i överflöd men framförallt träning! Träna med Skavsta Golf & Event på bl.a. Praia da Marinha, Praia do Carvalho, Praia Grande, och Praia da Sra. da Rocha.



NÅGRA AV EUROPAS FINASTE STRÄNDER



Coacher

På plats finns coacher för utomhusträning, funktionell träning samt löpträning. Fokus ligger i första hand på att ha roligt och att njuta av livet. Alla övningar kan anpassas till din nivå och dina förutsättningar. Alla pass är frivilliga och om man hellre vill ligga och läsa en bok vid poolen en dag, så går det alldeles utmärkt!





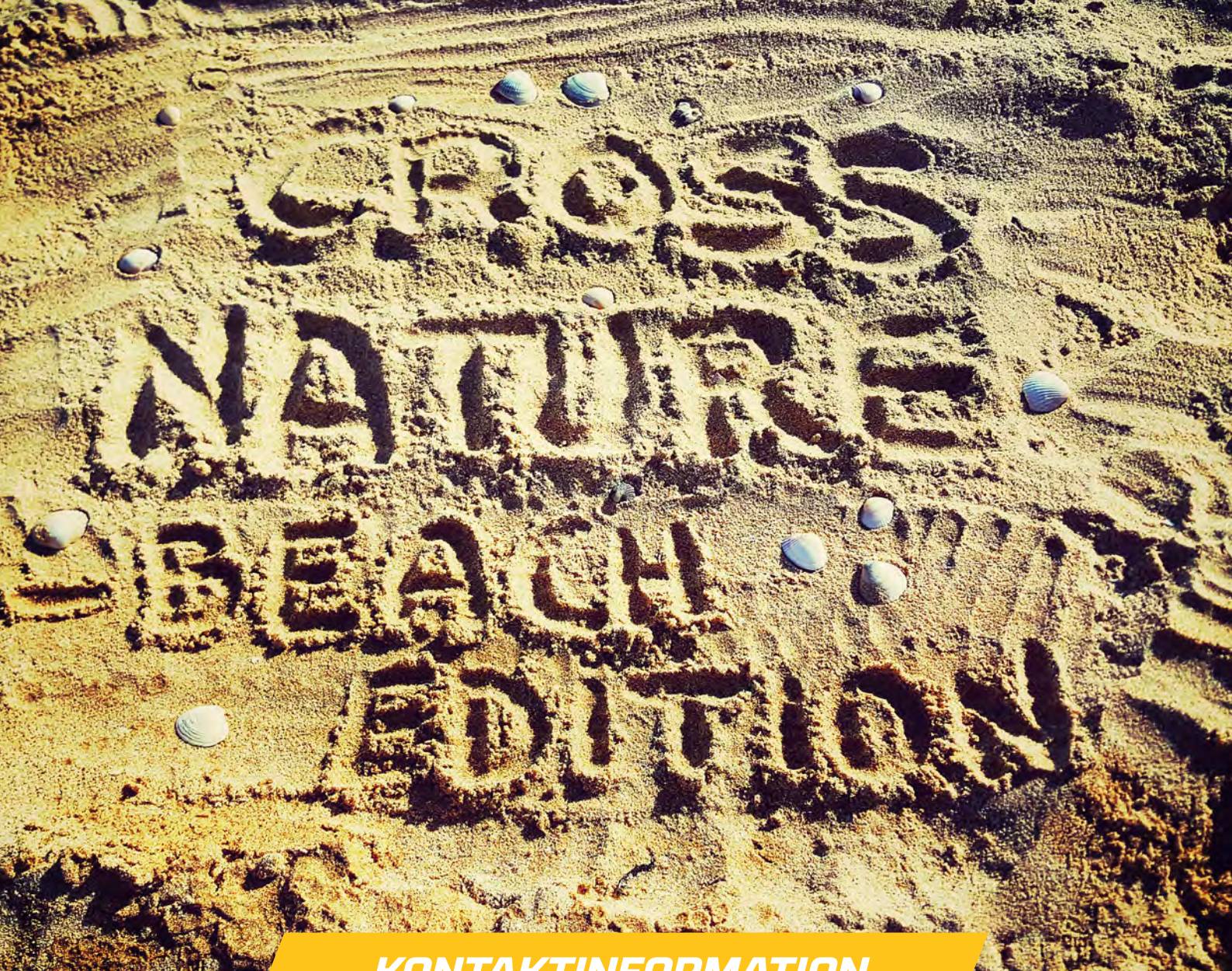
Boende: Casa Azul Oasis, Lagoa

Pris: 7400 kr för del i dubbelrum, 8900 kr om du vill ha rummet för dig själv

Detta ingår:

- ▶ Boende
- ▶ Frukost samt 4 middagar
- ▶ Transfer till och från flygplatsen
- ▶ Transport till de olika träningsplatserna samt utflykter
- ▶ Möjlighet att träna upp till 14 pass
- ▶ Löpcoach finns med under hela veckan

Det enda som tillkommer är flyg som du bokar själv



KONTAKTINFORMATION

Address:

📍 Casa Azul Oasis
Sitio da Canada 8400-402 Lagoa
Algarve, Portugal.

☎ (+351) 965 623 430
✉ info@bb-algarve.com
🌐 www.bb-algarve.com

Vi finns på väg M1272 mellan
Lagoa och Carvoeiro

Camilla Westin

☎ 0706-90 32 20
✉ camilla@skavstagolf.se

Patrik Woss

☎ 0702-17 22 60
✉ patrik@skavstagolf.se

Alexandra Westin

☎ 0736-36 40 85
✉ alexandra@skavstagolf.se