

puhdas +

Puhdas Plus aktiiviloma 6.9. – 14.9.2019.

Lihaskuntaa, voimaharjoittelua ja hyvinvointia Espanjan auringon alla.

Tervetuloa upealle Puhdas+ aktiivilomalle Espanjan Torreviejaan.

Torrevieja – helmi Välimeren ja suolajärvien sylissä.

Aurinkoinen Torrevieja on vienyt jo monen matkailijan sydämen. Yhä useampi palaa rentoon, edulliseen ja kansainväliseen ranta-kaupunkiin aina vain uudestaan. Leuto ja vähäsateinen Välimeren ilmasto tarjoilee ympärivuoden mukavat kelit ulkona liikkumiseen. Välimeren, suolajärvien sekä vuorien ansiosta alueelle on kehittynyt mikro-ilmasto, jossa on hyvä hengittää.

Pienestä kalastajakylästä kansainväliseksi loma-paratiisiksi kasvanut Torrevieja tarjoilee paljon tekemistä ja näkemistä niin rantalomailijoille, perheille kuin urheilijoillekin. Torrevieja sijaitsee itäisessä Espanjassa Välimeren rannalla Costa Blancalla, alle tunnin ajomatkan päässä Alicanten kansainväliseltä lentokentältä.

Treenit lomalla järjestetään

- Finca Venuksella ulkona
- Paikallisella Crossfit – salilla
- Paikallisella kuntosalilla
- Hiekkarannalla

Treenit ovat monipuolisia voima- sekä lihaskuntoharjoituksia ja liikkuvuus- sekä kehonhuoltoharjoituksia.



Lomalla majoitutaan Finca Venuksessa. Finca Venuksessa on 11 eri kokoista omaa huoneistoa, jossa kaikissa on oma kylpyhuone, olohuone, keittiö ja piha-terassi. Tilaa huvilalla ja sen aidatulla piha-alueella on todella paljon. Lähes 10000 neliön kaunis tontti tarjoaa tilaa monenlaisille aktiviteeteille ja auringonottajille löytyy myös oma rauhallinen nurkkaus. Pihan helmi on iso uima-allas alue, jonne on kiva pulahtaa viilentymään auringonoton ja treenien lomassa. Huvilalla meillä on käytössä oma kokki, joka loihitii upeat ruoat lomailijoille.

Täältä näet lisätietoja sekä kuvia majoituksesta.

<https://athletiq.fi/majoitus/finca-venus/>

Loma sisältää

- Ohjattuja treenejä

Kuntosalilla, hotellilla sekä rannalla

- Lennot

Helsinki – Alicante – Helsinki

- Lentokenttäkuljetukset

Alicante – Finca Venus – Alicante

- Majoitus 7 yötä Finca

Venuksessa (oma makuuhuone)

- Täysylläpito

Aamupala, lounas ja illallinen

- Juoma-palvelu

(vesi, mehu, limu, kahvi/tee, olut ja viini)

- 2 ohjattua jooga-tuntia huvilalla
- Päiväretki ulkoilma ostoskeskukseen (<https://zeniaboulevard.es/en/home>), jossa riittää katseltavaa vaikkei shoppailu kiinnostaisikaan.
- Fiesta-illallinen Fincalla viimeisenä iltana



Matkanhinta 1490 € (ei sis. matkavakuutusta)

Varausmaksu 20 % maksetaan 30. toukokuuta.

1 erä 40 % 1. heinäkuuta.

2 erä 40 % 1. elokuuta.

Esimerkkejä lomaohjelmasta

1.

- Aamutreeni HIIT pienryhmissä hotellilla
- Aamupala
- Luento terveellinen ravitsemus arjessa
- Lounas
- Ranta- ja allasaikaa
- Kuntosalilla voimaharjoittelu pienryhmissä
- Illallinen

2.

- Aamutreeni liikkuvuus ja kehonhuoltoharjoitus hotellilla
- Aamupala
- Päiväretki ulkoilma ostoskeskukseen
- Lounas
- Vapaata ranta- ja allasaikaa
- Kehonpainoharjoittelu treeni hotellilla pienryhmissä
- Illallinen

3.

- Aamureippailu maastossa
- Aamupala
- Luento uni arjessa jaksamisen ja palautumisen tukena
- Lounas
- Ranta- ja allasaikaa
- Mindfulness harjoitus
- Illallinen



Valmentajat ja luennoitsijat

Petteri Avola Pro-Energy

35-vuotias

Fysiikka- ja ravintovalmentaja

FISAF Personal Trainer kouluttaja

FISAF Kehonpainoharjoittelu kouluttaja

Erikoistunut pienryhmäharjoittelu valmentamiseen, voimaharjoitteluun, toiminnalliseen harjoitteluun, kehonpaino- ja akrobatia harjoitteluun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



Sami Sundvik Puhdas Plus

Sami Sundvik on tehnyt satoja henkilökohtaisia

treeni- ja ravintovalmennuksia - painonhallinnasta

MM-tason urheilijoihin asti.

Erilaisten verkkovalmennusten kautta Sami on

opettanut yli 10000 ihmistä terveellisempiin

ravitsemustottumuksiin.

Samilla on lisäksi pitkä tausta terveystuotealan työtehtävistä - ja ravintolisät Sami tuntee paremmin kuin muut :)

