

ESCAPE



PROGRAM: RESET I ALGARVE

Dag 1

Carvoeiro

Vi landar i Faro och åker transfer till vårt bekväma hotell där små fysiska under kommer att ske under veckan. Välkomstmiddag och introduktion av våra fysioterapeuter.

Dag 2-7

Individuell träning och utflykter

🕒 3,5 timmar

📍 8,5 km

📈 200 m upp/ner

En typisk dag kan se ut så här:

08:00 Kort morgongympa

09:00 Frukost

10:00 Individuellt samtal och träning med din fysioterapeut

12:00 Lunch

14:00 Gruppträning

17:00 Kort föreläsning

18:00 Medicinsk yoga

19:30 Middag

Aktiviteterna sker dels i grupp, dels individuellt och alltid med ledning av våra duktiga fysioterapeuter som jobbar med just det du behöver. Beroende på behov och lust kan du välja mellan att träna i hotellets gym eller kanske ännu hellre i en grönskande och vacker utomhusmiljö.

Två dagar gör vi utflykter till ett annat område för ytterligare inspiration! Algarve bjuder på underbara miljöer för träning och välmående: fiskebyar, ståtliga klippor, röda sandstränder, den mäktiga Atlanten, apelsinblomster och korkekar...

Dag 8

Den första dagen på resten av ditt aktiva liv

En hel vecka har du ägnat dig åt dig själv och din kropp - det har den förtjänat efter alla år! Förhoppningsvis kommer ni att ha mycket roligt tillsammans i år framöver med återfunna förmågor.