



AQUA VISTA RESORT

25 MARS - 1 APRIL 2020

**TRÄNINGSPRESA MED
WELLNESS STUDIO**

apollo 

aqua vista 
powered by

VI GÖR DET IGEN, TILLBAKA TILL SAMMA HÄRLIGA DESTINATION!

Wellness Studio arrangerar nästa träningsresa 25 mars - 1 april 2020. Vi vill ge Dig möjlighet att prova detta fantastiska sätt att träna och umgås. Med 6 års erfarenhet av detta sätt att resa, så intygar vi att du kommer hem med ett bagage fyllt med oerhört härliga minnen, att leva på länge!

Vi möter våren tillsammans på Fyrstjärniga Aqua Vista Resort - Powered By Playitas, det blir en härlig träningsvecka i Wellness Studios anda. Här kommer det att finnas träning för alla! Både för den som vill ge järnet, ta det lite lugnt eller kanske för att komma igång. Vi har även denna gång valt att åka till träningsanläggningen Aqua Vista Resort – Powered By Playitas.

NYHET! Vi har ett eget plan som lyfter från VÄXJÖ och APOLLO-Restaurangen bokad för måltider på hotellet.

Innan vi åker ingår uppladdning i form av träningsupplägg och träningsprogram, allt för att du ska kunna njuta och få ut maximalt av din träningsresa tillsammans med oss i slutet av Mars.



- **Afrikas största sporthotell**
- **Flera olika sporter och gruppträningspass**
- **All Inclusive med ett stort restaurangutbud**

Apollo Sports-hotellet Aqua Vista Resort – Powered by Playitas erbjuder allt du kan önska dig av en komplett sol- och träningssemester, där hälsa, välmående och en aktiv semester för hela familjen är i fokus.

På hotellet finns flera träningsytor och Afrikas största gym med all den senaste utrustningen. Delta i ledarledda gruppträningspass varje dag, träna på serven på tennisbanan eller utveckla din löpteknik på sprintbanan. Anläggningen passar alla som har ett träningsintresse och alla tränar på sin egen nivå. Du möts av tennis- och padelbanor, stor rosa gruppträningsyta och en WOD-box.

I den olympiska 50-meterspoolen samsas simlandslag och triathleter, med motionärer som tränar för sitt nästa lopp eller bara för sitt välmående. Aqua Vista Resort – powered by Playitas är utvecklat av Apollo Sports och hotellets faciliteter är byggda för att ta emot motionärer och elitaktiva på alla nivåer.

DATUM

2020-03-25 – 2020-04-01

OM HOTELLET

Det eleganta Apollo Sports-hotellet Aqua Vista Resort – Powered by Playitas är beläget strax utanför Hurghada. Med bara 15 minuter från flygplatsen tar vi oss snabbt till detta tränings- och semesterparadis, där både de som vill ha en lugn semester med lata dagar vid poolen, och de som vill ha en aktiv semester med goda träningsmöjligheter trivs bra.

Powered by Playitas

Powered by Playitas innebär en garanti för hög nivå på allt från service, sportinfrastruktur, träning och hälsosam mat. Gäster som tidigare har besökt hotellen Playitas och La Pared kommer att känna igen mycket, även om Aqua Vista på många sätt blir helt unikt.

Härligt poolområde och privat strand

På Aqua Vista Resort – Powered by Playitas finns även fyra pooler inklusive en barnpool. En av poolerna är belägen på taket i Red Sky Bar, med en vacker utsikt över havet. Hotellets gäster kan även använda poolerna på Sea World och Albatros Aqua Park, där det finns nio vattenrutschkanor och flera lekland. Även det klassiska sol och badhänget vid havet ligger nära till hands, då det bara är en kort promenad ner till stranden, där det finns en skön vik med vågbrytare. Vid stranden finns även olika vattensporter mot avgift. Gratis solstolar och parasoller vid poolen och stranden. Handduksservice.

För de yngre

Är barnen sugna på vattenlek springer ni snabbt och enkelt över till grannhotellen som erbjuder gratis vattenrutschbanor i mängder. Barnen är (i mån av plats) även välkomna till Club Polly & Mino på grannhotellet Beach Albatros Resort, som är ett Apollo Mondo Family-hotell. Hotellet ligger ca 400 meter bort, för att komma dit behöver en väg korsas.



BOENDE

Dubbelrum

Lyxiga och rymliga dubbelrum med tv med satellitkanaler. Gratis wifi, luftkonditionering samt deponering. Minibar som fylls på med vatten dagligen. Hårtork. Bad/dusch och wc. Balkong eller markterrass.

Rumsstorlek: 41 kvadratmeter.

Antal personer: 2-3 personer.

Familjerum

Eleganta och rymliga familjerum med två sovrum. TV med satellitkanaler. Gratis wifi, luftkonditionering samt deponering. Minibar som fylls på med vatten dagligen. Vattenkokare. Liten walk in closet. Hårtork. Bad/dusch och wc. Balkong.

Rumsstorlek: 82 kvadratmeter.

Antal personer: 4-5 personer varav 1 barn

TRÄNING PÅ AQUA VISTA RESORT – POWERED BY PLAYITAS

På Aqua Vista Resort – Powered by Playitas finner du Afrikas största och mest kompletta sporthotell med tillhörande hotellgym och ett stort utbud av sportfaciliteter, för både proffs och vardagsmotionärer. För simmare (både motionssimmare, proffssimmare och triathleter av alla dess slag) finns en olympisk 50-meterspool, som är uppvärmd året runt och följer standard för olympisk träningsnivå.

Det imponerande inomhusgymmet är **över 600 kvadratmeter stort** och utrustat med nya maskiner för både styrka och kondition. På träningsytor utomhus erbjuds dagligen ledarledda träningspass i allt från yoga till funktionell träning och andra roliga träningspass. För den som vill ha frisk luft, men tak över huvudet, finns även ett utomhusgym. Vill du testa på trendsporten padeltennis finns tre padeltennisbanor, samt tre vanliga tennisbanor. Tennislektioner erbjuds på det närliggande sportcentret Senzo Sport Club. Hotellet erbjuder även gratis volleyboll (vid hotellets strand), gruppträning och pilbågsskytte. Gratis pingis finns vid grannhotellet Sea World.

Efter träningspasset svalkar du dig i en av de två stora poolerna eller i hotellets takpool.

Cykelmöjligheter utanför anläggningen, se nedan kartor:



Ingår

Gruppträning och ledarledda klasser

Yoga

Löpskola

Öppet vattensimning

Crawlkurs för nybörjare

Landsvägscyckling (Hyra av cykel tillkommer)

Distanslöpning

Gym av hög standard

WOD-Box

Multicourt

Basket

Beachvolley

Tennisbanor

Mot avgift

Landsvägscykel

Spa/Wellness Center

Fotbollsplan av FIFA-standard (Senzo Sport Club)

Utflykter

Padeltennis

Olympisk pool -50 meter (Andra tider än schemalagd motionssim)

OÄNDLIGA TRÄNINGSMÖJLIGHETER

Vi från Wellness Studio tar med oss delar av vår befintliga träningsverksamhet och många av våra egna instruktörer från alla våra anläggningar, för att skapa en fantastisk träningsvecka tillsammans med dig!

Under veckan kommer du bl.a att kunna köra våra populära LES MILLS-klasser och mycket annat:

BODYPUMP	Resultatgivande styrketräning med skivstång till musik.
CXWORX	Styrketräning med fokus på mage och rygg.
BODYATTACK	Intervallträning kombinerad med kondition, styrka och stabilitetsövningar.
STONE	Kondition och styrka, flexibilitet, balans, smidighet och bålstyrka.
BODYCOMBAT	Kampsportsinspirerad klass som förbättrar både kondition och styrka i bål, ben och överkropp.
SH'BAM	Enkelt danspass där inga förkunskaper krävs.
BODYBALANCE	Yoga, Pilates och TaiChi-inspirerad träning för styrka och rörlighet.
BARRE	Balans, styrka, stabilitet och rörlighet på ett balettinspirerat sätt.
GRIT	Högintensiv träning 30 minuter.
Motionssim	Vi hyr banor, där du simmar fritt. Badmössa krävs.
GymCirkel/ Cykel	Cirkel inne på gymmet, där en station är cykel.
Bootcamp	Vi använder oss av anläggningens faciliteter för att träna hela kroppen.
Prime	Funktionell styrkeklass där hela kroppen tränas med hjälp av kroppstyngd och viktplattor.
Abs'n Ass	Klassen för dig som vill fokusera på muskulaturen i mage, ben och rumpa.
HIIT	Högintensiv Intervallträning med fokus på funktionella övningar för styrka, rörlighet och kondition.
Tabata	Effektiv träningsform där vi blandar högintensiva övningar med korta vilor under en förutbestämd tid.
Yoga	Fysisk och lekfull yogaklass som stärker och stretchar kroppen. På morgonen väcker vi kroppen.
Rörlighets- träning	Ett dynamiskt flöde som ger dig både styrka, rörlighet, stabilitet och balans.
Vattengympa	Skonsam träning som passar alla.

Det blir även:

Löpskola med Personlig Tränare på Sprintbanan - Lär dig grunderna i löpning.

Distanslöpning - Tillsammans med guide blir det sightseeing i omgivningarna.

Desert Walk/Run - Vi går och springer i olika grupper i solnedgången i öknen

Landsvägscyckling - Du hyr din egna cykel och vi cyklar gemensamt i olika tempogrupper.

Crawlkurser - I den Olympiska 50-meterspoolen (medtag badmössa och simglasögon).

Öppet vattensimning - Vi simmar tillsammans i öppet vatten.

SUP, Kite, Snorkling - Vi gör dagsutflykter, där du själv väljer innehåll.

Golf - Vi åker gemensamt och spelar golf (Du hyr klubbor och betalar din egna greenfee)

UTFLYKTER

Under ett par dagar kan det vara skönt för kroppen, med en liten vila från träningen och vi anordnar då olika utflykter. Det blir härliga heldagar, med nya saker att uppleva utanför hotellkomplexet. Du väljer själv vilka du vill följa med på. När du bokat din resa, kommer du att få ett mail om utflykterna, där kommer även dessa att bokas.

- **SUP** – Stand Up Paddle board i El Gounas Laguner med shopping och lunch på Marinan. Pris: 30 Euro. Transfer t.o.r El Gouna samt utrustning ingår, men ej lunch. Vi paddlar och njuter av omgivningarna i lagunerna. Destinationen är Marinan, där vi stannar till för shopping och lunch.
- **KITE-Surfing** på Makani Beach Club. Vi lär oss grunderna i KITE med hjälp av kunniga instruktörer. Pris: 99 Euro. Transfer t.o.r Makani Beach samt utrustning ingår. Har du någon gång drömt om att kunna KITE:a, så har du nu chansen att lära dig det på Röda Havets vågor! Vi njuter av vågornas brus och känner oss som riktiga surfare på strandens Beach Club.
- **SUP + KITE-Surfing.** Pris: 129 Euro. Transfer t.o.r samt utrustning ingår. Halva dagen tillbringas på SUP-Bräda i El Gounas Laguner och den andra halvan på Röda Havets vågor, med KITE vid Makani Beach.
- **SNORKLING**
Vi åker ut en heldag på havet med båtar och snorklar och dyker i Röda Havets akvarium. Pris: Vuxna 30 Euro, Barn under 12 år 22 Euro. Transfer, snorkling och lunch ingår.
Vi hämtas med buss utanför hotellet för en kort transfer till båtarna. Lunch och dricka ingår.

Snorkling ingår i priset för dem som vill.

Inklusive utbildade och certifierade snorkelguider, mask, fenor, snorkel samt flytvästar.

Även våtdräkt finns att låna för dem som bokar det.

För dem som vill dyka finns följande möjligheter:

Discover Scuba Diving (2 provdyk från båt)

87 Euro per person - inklusive PADI Instructor, komplett dykutrustning, 2 "riktiga" dyk till max 12 meter, PADI DSD Leaflet + "recognition card", övningar och instruktioner. Miniålder 10 år (samma pris för barn som för vuxna).

Dykning (2 dyk från båt - för certifierade dykare)

71 Euro för komplett dykutrustning, dykguide, 2 dyk, flaska & bly.

SNORKLING I RÖDA HAVET

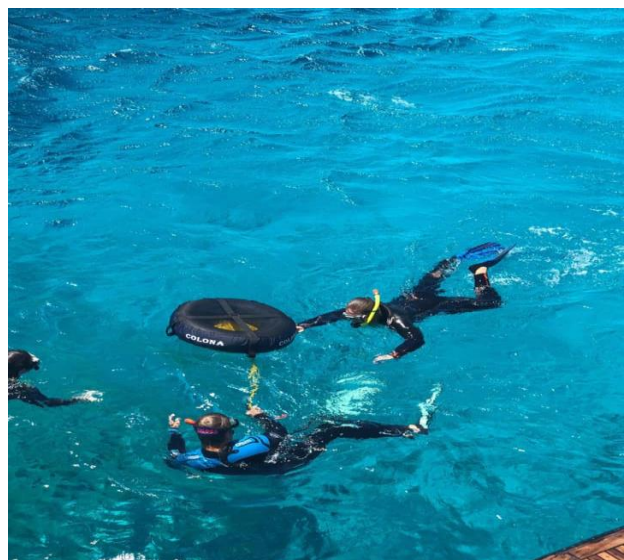
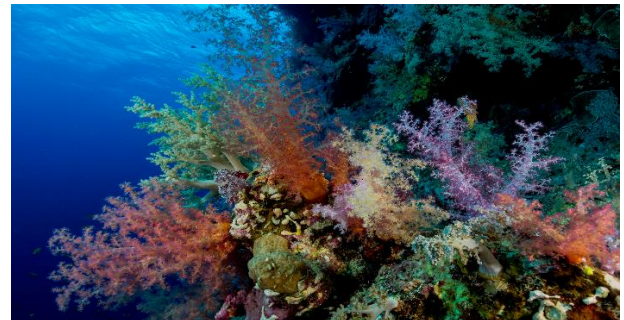
Röda Havet sägs vara ett av världens bästa dyk- och snorklingsvatten. Under ytan väntar ett sceneri av fiskar i regnbågens alla färger och spektakulära korallrev.

På den här heldagsutflykten tar Colona Divers med oss ut på det stora blå, för ett äventyr vi sent ska glömma

Det blir två stopp under dagen vid olika korallrev. Du kan förstås hoppa direkt ner i det kristallklara vattnet från båten. Du behöver inte vara en snorklingsveteran för att följa med på turen, då det kommer att finnas en guide med under färden. Guiden lär dig allt du behöver veta och följer gärna med på en simtur för att peka ut intressanta fiskar och koraller.

- **GOLF**

Gemensam transport till golfbanan. Du hyr dina egna klubbor om du inte har egna med dig. Vi spelar 18 hål. Pris för transport och Greenfee kommer inom kort.



Missa inte dessa tillfällen att gå utanför din komfortzone, eller helt enkelt bara ta möjligheten att förbättra dina tidigare kunskaper – Enklare än såhär blir det inte!

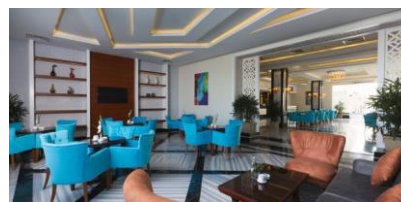
STORT UTBUD AV RESTAURANGER

- **NYHET!** Vi kommer nu att ha APOLLO-Restaurangen bokad för oss. Vi kör gemensamma måltider med temakvällar och underhållning a'la Wellness Studio.
- Aqua Vista Resort – Powered by Playitas har för övrigt ett stort restaurangutbud med den italienska huvudrestaurangen Soprano i centrum.
- Restaurangen Sports Bar som erbjuder bland annat pizza, pasta, sallader och mackor.
- En Orientalisk restaurang - Saffron och den asiatiska restaurangen L'Asiatique.
- Det finns en Snackbar vid stranden. Gästerna får även äta på grannhotellet Sea World.
- Det finns en hel del barer - Lobbybaren Olympus, barerna Millenium, Red Sky Bar med Shisha lounge och Sport Bar. Gästerna får även besöka klubben The Bridge på grannhotellet Sea World.

MÅLTIDER

All Inclusive

07.00 – 10.00	Frukostbuffé i huvudrestaurangen Soprano
10.00 – 11.00	Kontinentalfrukost i huvudrestaurangen Soprano
12.30 – 14.30	Lunchbuffé i huvudrestaurangen Soprano
18.30 – 21.30	Middagsbuffé i huvudrestaurangen Soprano
22.00 – 00.00	Sen middag i huvudrestaurangen Soprano
18.30 – 21.30	Middag i restaurangen Saffron
18.30 – 21.30	Middag i restaurangen L'Asiatique
12.00 – 17.00	Snacks i restaurangen Sports Bar
12.30 – 16.00	Snacks på grannhotellet Sea World
12.30 – 16.00	Snacks vid stranden
10.00 – 17.00	Glass i poolbaren White
16.00 – 17.00	Crepes i restaurangen Sports Bar
11.00 – 16.00	Glass i baren Aqua Bar på grannhotellet Sea World
11.00 – 16.00	Glass i snackbaren på grannhotellet Sea World
16.00 – 17.00	Crepes i snackbaren på grannhotellet Sea World
10.00 – 00.00	Obegränsat med förfriskningar, öl, vin samt lokala drinkar i poolbaren White
08.00 – 00.00	Obegränsat med förfriskningar, öl, vin samt lokala drinkar i Red Sky Bar
10.00 – 17.00	Obegränsat med förfriskningar, öl, vin samt lokala drinkar i Red Sky Bar vid stranden
18.00 – 00.00	Obegränsat med förfriskningar, öl, vin samt lokala drinkar i Millenium Bar
10.00 – 00.00	Obegränsat med förfriskningar, öl, vin samt lokala drinkar i Sports Bar



ÖVRIG INFORMATION

Dags- och kvällsaktiviteter 6 ggr/vecka. Spa med bastu, jacuzzi, massage och hamam mot avgift på grannhotellet Sea World. Skönhetssalong mot avgift. Reception öppen dygnet runt.

Fakta om Aqua Vista Resort – Powered By Playitas

Avstånd

Avstånd till strand 700 m

Avstånd till centrum 15 km

Adress

Aqua Vista Resort – Powered by Playitas

Safaga Road

P.O Box 110

Red Sea

Tel: + 20 65 3464801-9

Pool

Antal pooler 4

Barnpool, Sötvattenspool, Uppvärmd pool, Parasoller, Solterrass

Strand

Strandparasoller, Sandstrand

Restaurang och bar

Restaurang, Bar, Snackbar, Poolbar, Strandbar, Snackbar strand, Buffé

För barnen

Lekplats, Barnpool

Aktiviteter

Beach volley, Bordtennis, Biljard, Bågskytte, Padel, Tennis

Hälsa och fitness

Fitnesscenter/Gym, Aerobics/Gymnastik, Massage, Skönhetssalong, Frisör

Övriga faciliteter

Reception, Uttagsautomat, Deponering på rummet, Butik, Internet på rummet, Tvättservice, Luftkonditionering, Disko/Nattklubb, Underhållningsprogram, Utomhusparkering

TRANSPORT

Charterflyg i ekonomiklass. Incheckning av 20 kg bagage inkl. handbagage enl. gällande regler. Mer information:

<https://www.apollo.se/om-apollo/om-foretaget/novair>

TIDTABELL

Onsdag 25 Mars

Växjö-Hurghada xx.xx-xx.xx SK

Onsdag 1 April

Hurghada-Växjö xx.xx-xx.xx SK

Flygtiderna är ej fastställda ännu..



SISTA BOKNINGSDAG FÖR RESAN ÄR 2 DECEMBER 2019

Pris

Dubbelrum: Per person (2 personer)

SEK 10495:-

Familjerum med 2 sovrum: Per person (4 personer)

SEK 10495:-

I priset ingår:

- Apollos projektledning och administration
- Uppladdning med träningsupplägg och träningsprogram inför resan
- Flyg enligt program ovan i ekonomiklass
- Mat på flyg
- Visum
- Ankomsttransfer
- 7 nätter på Aqua Vista Resort****
- Alla våra aktiviteter (utflykter mot tillval)
- All inclusive
- Avresetransfer
- Goodiebag

Enkelrum för dig som önskar **eget boende** i enrumslägenhet

SEK 12995:-

Vuxenpris i extrasäng vid 2 fullt betalande i dubbelrum

SEK 10081:-

Ungdomspris i extrasäng (12-17 år) med 2 fullt betalande vuxna

SEK 8495:-

Barnpris i extrasäng (2-11 år) med 2 fullt betalande vuxna

SEK 8495:-

Tilläggskostnader:

Reseförsäkring (komplement till hemförsäkring)

SEK 290:- /person
(barn 2-11 år SEK 145:- när vuxen bokar)

Av- och ombokningsskydd

SEK 349:- /person
(barn 2-11 år SEK 225:- när vuxen bokar)

Cykelkostnad på flyg

SEK 300:- /st

Golfbag på flyg

SEK 300:- /st

Bokas direkt med Novair, se länk: <https://secure.paxport.net/shop/novair/>

Denna destination är momsfri så ingen moms tillkommer på ovan angivna priser.

DU BOKAR DIN RESA HÄR:

<https://crmemeavoc1runtime.crm4.dynamics.com/669639e5-5914-4ad6-943b-43ed296ef1b1/gruppwellness-2>

RESEFÖRSÄKRING

Vi påminner om vikten av ett gott reseskydd.

Betalningsvillkor

Anmälningsavgiften **SEK 2500:-** ska vara Apollo tillhanda, senast 5 dagar efter mottagen bokningsbekräftelse. Anmälningsavgiften räknas sedan av från slutfakturan. Slutbetalningen ska vara Apollo tillhanda senast 40 dagar innan avresa.

Anmälningsvillkor

Du anmäler dig via länken:

Därefter får du en bokningsbekräftelse med anmälningsavgiften **SEK 2500:-**, som ska betalas inom 5 dagar. Anmälningsavgiften återbetalas ej vid avbokning.

Är inte anmälningsavgiften erlagd till Apollo i tid, kommer din plats automatiskt att avbokas.

OBS! Begränsat antal platser på resan!

Har du ytterligare frågor om din bokning, vänligen kontakta Apollo.

Avbokningsregler

Anmälningsavgiften återbetalas ej vid avbokning.

Avbokning kan endast ske om avbokningsskydd är tillagt i bokningen, vid akut sjukdom med läkarintyg (där läkaren avråder från att resa).

Pengarna betalas tillbaka, utom en exp.kostnad + kostnad för avb.skyddet.

<https://www.apollo.se/infor-resan/resevillkor?freetextsearch=resevillkor>

Välkommen

Vi på Wellness Studio hälsar dig välkommen till Aqua Vista Resort.

Vi kommer att träna, utmanas, umgås och äta gott tillsammans.

Gemenskapen står i centrum!

Våra proffsiga instruktörer på plats guidar dig genom ett stort utbud av olika träningsformer, samt hjälper dig med tekniska detaljer i träningen.

Vi utlovar utmanande pass för både styrka och kondition samt en hel del härligt umgänge under solen!

Än en gång, varmt välkommen till Aqua Vista Resort tillsammans med oss!

VI SER FRAM MOT EN TREVLIG RESA TILLSAMMANS MED DIG!



FRÅN TIDIGARE RESOR

