

# Unik träningsresa

– Algarve, Portugal

29 mars till 5 april 2009

åker vi till Algarve i Portugal för en fullspäckad träningsvecka som förenar inspiration och kunskap med en trevlig semester med likasinnade. Fokus ligger förstås på den funktionella träningen, BTF (Back to Function).



## Från programmet:

- Föreläsning – Den funktionella träningen och funktionell livsstil
- Föreläsning – Hur man lyckas
- Test – Testa dina individuella egenskaper, ta reda på dina personliga träningsbehov
- BTF – cirkelträning
- BTF – gummiband och expander
- BTF – boll och balansplatta
- Gå/jogg på stranden

Vi anordnar resan i samverkan med bl a Springtime vilket ger dig tillgång till det övriga utbudet på plats: från löpning, gymning och yoga till bergsutflykter med mera.

Aktuellt program finns på [www.springtime.se](http://www.springtime.se)

## Boka plats redan nu!

Priser och mer information hittar du på [www.bodiesinmotion.se](http://www.bodiesinmotion.se) och [www.woxnerud.se](http://www.woxnerud.se)

Kontakta oss för frågor: [info@bodiesinmotion.se](mailto:info@bodiesinmotion.se)

