

## Hallstaberget med en twist



**Vill du få chansen att kombinera träning med härliga spaupplevelser? Här är resan för dig!**



**Anne, från Rörelsedriv, följer med på resan som er personliga tränare och ger er inspiration såväl som härliga träningspass. Hotell Hallstaberget Spabjuder på en vidunderlig utsikt över stad, skog, berg och älv och dessutom har ni tillgång till hela deras fantastiska spa. En resa för att fylla på välmående helt enkelt.**

**Dag 1** Under resan mot Sollefteå kommer Anne ge konkreta tips och råd kring hur du kan leva ett fysiskt aktivt liv. Vi testar lite enkla övningar som går att göra i bussen. Dessutom utlovas roliga tävlingar. Framme vid Hotell Hallstabergets Spa, ca 11.30, serveras lunch innan vi går till konferensrummet för att träna ett funktionellt träningspass följt av ett härligt yogapass. Du behöver inte ha någon förkunskap och träningen kan du anpassa helt och hållet efter egen förmåga. Efter incheckning i rummen, ca kl 15.00, finns tid för att njuta av spa och koppla av en stund innan middag kl 18.00. En god tvårätters buffémiddag serveras och därefter har ni hela kvällen fri att njuta av relaxen fram till kl 22.00. Anne kan även visa övningar i gymmet för den som önskar.

**Dag 2** Den morgonpigga hinner besöka spaavdelningen som öppnar kl 07.00 eller träna på gymmet. Efter en god hotellfrukost lämnar vi hotellet kl kl 9.30 för att ta riktning mot Höga kusten och Skuleberget. Där tar vi linbanan upp till toppen för att njuta av utsikten och av ett härligt enkelt yogapass i den vackra naturen. Det finns även möjlighet att vandra en kortare vandring uppe på toppen. Linbanan tar oss åter ner från berget och vi åker till den närliggande Friluftsbyn för en god lunch. Efter lunch rullar vi hemåt påfyllda av nya upplevelser och med ny energi att ta oss an hösten.

**Avresa: 2 dgr  
16/8**

**Pris fr: 4280:-**

**Inkluderat i priset:**

Bussresan  
Reseledare/tränare  
Entré på SPA  
Del i dubbelrum  
Lunch  
Buffé Middag exkl dryck  
Frukost  
Linbanan  
Träningspass / Yoga

**Tillägg:**

Enkelrum 1500:-/person

**Tidtabell:**

Umeå Centralstation kl. 08:00  
Nordmaling Circle K kl. 08:45  
Ö-vik Hägglunds Arena kl 09:30

**Avbokningsvillkor:** Fri  
avbokning 30 dagar innan.

*Vi reserverar oss för eventuella  
ändringar och bränsletillägg.*