

**Kick start på en sunn livsstil – NYHET!
med Roede Ekspress-kurs i sommervarme i Algarve 14.-21. april**

Velkommen på reise med Grete Roede AS til herlige Algarve kysten. I april er det ca 20 grader i luften og deilig sommer. Vi tilbyr en aktiv uke med daglig trening og 4 gode motivasjonsforedrag av kursleder fra Grete Roede AS. Benytt denne unike sjansen og få påfyll for kropp og sjel.

Denne uken skal vi bo på [Vila Galé Lagos](#), et 4 stjerners superior hotell, nytt og moderne med beliggenhet rett ved stranden utenfor Lagos by på Algarvekysten. Stedet passer ypperlig for jogging, trening, sol & bad og god feriefølelse! Store åpne områder og dermed god plass for utendørs trening. Det er 1 times transfer fra Faro flyplass til hotellet. På hotellet er det inkludert med alle måltider samt snacks hver ettermiddag.



[Vila Galé Lagos.](#)

Treningen er variert og lagt opp slik at den passer for alle. Du deltar med dine muligheter og intensitet. Det blir bl a vanngymnastikk, yoga, avspenning, styrketrening og mavedans. Alt ledes av norske Iris Pran Fortado som er bofast i Portugal. Iris vil også legge opp til et par felles utflukter som du melder deg på der nede.

- Guidet tur til Sagres - Europas vestligste punkt
- Felles bytur til Lagos
- Felles strandtur
- Portugisisk Fado-aften på restaurant
- Magedans opptreden med Iris Pran Fortado

Foredrag og motivasjonsdelen som presenteres daglig av Grete Roede kursleder vil omhandle:

- Mat som gir overskudd og sunn vekt
- Å finne kostholdet som passer for deg
- Kom i gang med trening!
- Lær å ta de gode valgene
- Motivasjon til å nå dine mål

Fra Grete Roede AS og administrasjon vil Lis Pedersen Strøm delta, og det vil også være med en kursleder. Så her blir det gode muligheter for påfyll!!



[Vila Galé Lagos.](#)



Hotellrom Vila Galè Lagos

Lagos strandliv



<http://www.portugalvirtual.pt/tourism/algarve/lagos/index.html>
turistinformasjon Lagos

Pris: Kr 9.900,- pr person i delt dobbeltrom
Enkeltromstillegg kr 1200,-

Dette er inkludert:

- Flyreise t/r
- Skatter/avgifter (pr 11.12.11)
- 2 x 20 kg hver på flyreisen
- Transfer t/r flyplass/hotell
- 7 netter i delt dobbeltrom
- Helpensjon – dvs 3 måltider + snaks
- En massasje
- Daglig treningstilbud med Iris Pran Fortado
- Daglig foredrag med kursleder fra Grete Roede AS
- Roede ekspress kurs (verdi 1400,-) Nyhet!
- En person fra administrasjon i Grete Roede AS deltar
- Utfluktsforslag av vår lokale instruktør/guide som bor på stedet
- Flytider med Norwegian direkte fra Oslo:

DY1782 14APR OSLO FARO 1435 1750
DY1783 21APR FARO OSLO 1840 2350

Begrenset antall deltagere – for bestilling kontakt Jomfrureiser, som også stilt garanti for reisen til Reisegarantifondet. Jomfrureiser er teknisk arrangør av reisen. **Velkommen!**

Om Roede Ekspress-kurs:

Kurset er et effektivt alternativ for å bli kvitt de få (men plagsomme) kiloene. Dette er også kurset for deg som i utgangspunktet ikke trenger å gå ned i vekt, men som gjerne vil lære deg et bedre og variert kosthold. Eller kanskje trenger du bare hjelp til å komme i gang?

På kurset får du personlig veiledning, råd og tips til hvordan de kan gå ned i vekt. De får nyttig kunnskap om sunt kosthold og motiveres til å være mer i fysisk aktivitet, og lærer hvordan man skal leve med nye og sunne vaner over tid.

Ekspress-kurs i Algarve dag for dag:

- Lørdag: ankomst
- Søndag: Vi møtes til en god frokost, og få en guidet tur i frokost buffeten hvor du lærer hva de ulike matvarene gir deg og hva som er gode frokost. I tillegg har vi en times prat med tema Roede-metoden på feire hvor vi snakker sammen om aktuelle ferietema som måltider, vann, dagsrytme. Du får også tilbud om en morsom treningsøkt med Roede Aktiv-ute konseptet.
- Mandag: Tema Roede-metoden på ferie fortsetter med aktuelle tema som – måltidsrytme, alkohol, smarte valg og avslapning og restitusjon.
- Tirsdag: Treningsøkt med Roede Aktiv Ute
- Onsdag; vi fortsetter med Roede-metoden på ferie hvor temaene blir aktiviteter, fristelser, vann, reisefølget – "støttespillere eller sabotører"
- Torsdag: Treningsøkt med Roede Aktiv Ute
- Fredag: Tema : Tilbake til hverdagen – ta Roede-metoden med hjem. VI diskuterer aktuelle tema som Hva nå?, Måltider, Planlegging, sunn med familien, på jobben og med venner.
- Lørdag: hjemreise