

Tyrkia 2012

Sol, bad og trening med Iris

3. - 10. 3 / 28. 4 - 5. 5 / 15. - 22. 9



Dag-for-dag program

Dag 1 - Lørdag

13:45 - Utreise Oslo
19:00 - Ankomst Antalya
19:45 - Transfer til Hotell Rixos Tekirova
21:00 - Innsjekking
21:30 - Velkomstmiddag

Dag 2 - Søndag

08:00 - Flow og de 5 Tibetanske Yoga Ritene
09:00 - Frokost
10:30 - Informasjonsmøte med Iris / omvisning hotellet
16:30 - Magedanskurs
19:00 - Middag

Dag 3 - Mandag

08:00 - Vanngym
09:00 - Frokost
Dagen til egen disposisjon
16:30 - Orientalske Rytmer og De 5 Tibetanske Ritene
19:00 - Middag

Dag 4 - Tirsdag

08:00 - Stretching og de 5 Tibetanske Ritene
09:00 - Frokost
10:30 - **Mulig utflukt:** Spennende heldagstur til Kemer, Phaselis Olympus og Chimera (ikke inkl.)
16:30 - Magedanskurs
19:00 - Middag

Tyrkia/Kemer

Velkommen til en herlig og variert uke i Tyrkia! Vårt hotell, Rixos Tekirova, er et 5* hotell og ligger rett ved stranden, og 10 minutter til koselige Kemer by. Gled deg til trening og energipåfyll for kropp og sjel, samt sol, bad, shopping og godt selskap med andre venninner. Det blir 2 daglige treningsøkter med vår dyktige instruktør Iris Sofia. Hun lærer deg de 5 Tibanske Ritene (Yoga), Stretching, Flow, Orientalske Rytmer, magedans og vanngym. Her trengs ingen forkunnskaper - Variert og morsom trening som passer for alle! ☺ Les mer om Iris på: www.irissofia.com/
Det blir også tid til aktiviteter som utflukter, strandturer og behandlinger. Gled deg til en inspirerende jomfruferie til Tyrkia! ☺

Inkludert i reisen: Flyreise t/r Antalya (direkte fra Oslo), skatter, avgifter, transfer, 7 døgn i delt dobbeltrom, all inclusive med all mat og drikke på hotellet, 2 daglige treningsøkter med instruktør Iris Sofia, mulighet for utflukter.

For bestilling:
www.jomfrureiser.no
Tlf: 67 55 80 80
Medlem RGF



Dag 5 - Onsdag

08:00 - Vanngym

09:00 - Frokost

Dagen til egen disposisjon

16:30 - Orientalske Rytmer og De 5 Tibetanske Ritene

19:00 - Middag

Dag 6 - Torsdag

08:00 - Flow og de 5 Tibetanske Ritene

09:00 - Frokost

10:00 - **Mulig utflukt:** Gondolheis opp til 2.365 meter høy fjelltopp - fantastisk utsikt! ☺ (ikke inkl.)

16:30 - Magedanskurs

19:00 - Middag

Dag 7 - Fredag

08:00 - Vanngym

09:00 - Frokost

Dagen til egen disposisjon

16:30 - Orientalske Rytmer og de 5 Tibetanske Ritene

19:00 - Middag

Dag 8 - Lørdag

08:00 - Stretching og de 5 Tibetanske Ritene

09:00 - Frokost

16:00 - Transfer til flyplassen

19:45 - Avreise

23:05 - Ankomst Oslo



Alle foto: Kjersti Veel Krauss

NB. Vi tar forbehold om endringer i programmet!