

## Pilates & Spa

Hammamet, Tunisia

17. - 24. mars 2012



Pilates er en frisk treningsform som gir resultater raskt og effektivt. Du lærer hvordan bygge opp den indre støttemuskulaturen, slik at vi "bærer" kroppen på en korrekt måte. Treningen utføres på en rolig og skånsom måte, med effektive øvelser som egner seg for ALLE!

Vi skal bo på et rålekkert spahotell med egen sandstrand 10 min fra sentrum. Det er inkludert med 8 individuelle spabehandlinger, forslag til utflukter med lokal guide, og daglige pilatesøvelser med Rikke Schillinger som er med fra Norge.

**Denne uken skal være din!** Du skal gjøre akkurat det du vil. Gled deg til fellesturer, trening, spa og sosiale og hyggelige middager. Det er utrolig hvor gøy det er med jentetur! Vi sees i Afrika - En opplevelse for livet.



### Inkludert:

- Flyreise fra Oslo t/r
- Skatter, avgifter
- Transfer
- 7 netter i delt dobbeltrom
- Halvpensjon
- 9 individuelle Spa-behandlinger
- Daglige pilatesøvelser med norske Rikke
- Utfluktsforslag
- Herlig fellesskap med andre Jomfruer

Velkommen! ☺

Pris: Kr 9.300,-  
Enkeltrom kr. 600,-

For bestilling:

[www.jomfrureiser.no](http://www.jomfrureiser.no)

Tlf: 67 55 80 80

Medlem  
RGF





*Vi reiser til Tunisia for å slappe av, få ny energi, nyte varmen, ha det gøy og oppleve spennende ting sammen!*

### 10 grunner til å trene Pilates:

1. Flat, veltrent mage
2. Lang og slank muskulatur
3. Flott holdning
4. Forebygger skader
5. Øker sirkulasjon og minsker spenninger
6. Øker kroppsbevisstheten
7. Bedre Balanse og økt fleksibilitet
8. Øker konsentrasjonsevnen
9. Forbedrer fysiske prestasjoner
10. Økt selvtillit!

Alle deltagere møtes første dag før middag til foredrag om trening og motivasjon, og ikke minst det å bli kjent. Vi skal også teste ut noen unike øvelser for å bli bedre kjent med egen kropp.

På Sinbad 5-stjerners hotell starter dagen med en 75-90 minutters treningsøkt etterfulgt av en herlig og sunn frokost.

En bedre og mer frisk start på dagen finnes ikke!

Deretter kan man nyte dagen ved bassenget, på stranden, en shoppingtur til byen eller gi seg selv en herlig spabehandling. Det er utrolig hvor glad man blir av å ta vare på deg selv!

En dag er satt av til en felles dagstur med en lokal guide, for å se hva vakre Tunisia har å by på. Fredag drar vi alle sammen på marked for å se og shoppe litt, og vi kan i tillegg benytte oss av aktiviteter ved hotellet eller dra inn til sentrum som kun er 10 minutter fra hotellet vårt.

Du vil etter denne uken føle deg avspent, inspirert og oppstrammet i kroppen. Det vil også bli lagt vekt på at denne spa-og-opplevelsesreisen skal gi deg verktøy for å kunne drive med effektiv og riktig egentrening på egenhånd hjemme. Derfor får alle deltagere eget hefte med øvelser og trenings dvd produsert og laget av Pilates Room/Rikke Schillinger.

**Rikke Schillinger** fra Pilates Room er din treningsveileder for denne uka. Rikke er utdannet ballettdanser, og drivet treningscenteret Pilates Room siden 2003. Hun er meget opptatt av at denne teknikken utføres riktig, slik at man både får de resultatene man lover og at man minsker spenninger og stress samt får økt forståelse om egen kropp. Øvelser kan tilrettelegges for de som har skader eller andre plager.



#### Behandlinger Dag 1

- Hammam + 1 peeling
- Wrao
- Relax massasje 30 min

#### Behandlinger Dag 2

- Hydromassasje bad
- Reflekologi 30 min

#### Behandlinger Dag 3

- Algeinnpakning
- Hydromassasje bad

