

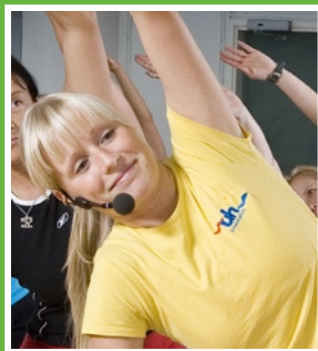
# Vietä liikunnallinen aurinkoloma Kreetalla

## Liikunnallinen aurinkoloma sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille naisille ja miehille.

Päivät aloitamme herättelevällä voimistelulla rantahietikolla ja aamupäivät vietämme virkistävässä vedessä jumpaten sekä vesijuoksuharjoitusten parissa. Iltapäivisin käymme sauvakävelemässä tai lenkkeilemässä rantaviivaa pitkin, pelaamme seurapelejä, harjoittelemme Pilatesta tai Zumbaamme. Luvassa on myös hikeä pintaan nostattavaa lihaskuntotreeniä.

Viikon aikana voit osallistua yhteen tai useampaan yhteiseen hetkeen. Sinulla on myös mahdollisuus liikunnan ohessa nauttia auringosta, kreikkalaisesta ruuasta sekä iloisesta seurasta.

Liikuntaloma on tehokas startti liikunnan ilon löytämiseen ja painonhallintaan. Tule yksin, kaksin tai porukassa!



Matkalla teitä liikuttavat kokeneet liikunnaohjaajat Katja ja Jenni

## Liikuntaloma

- Kohde:** Kreetta, Platanias - Hania  
**Hotelli:** Santa Helena ●●●+  
**Lähtö:** 30.9.2010 Helsingistä Thomas Cookilla klo 7.25  
**Paluu:** 7.10.2010 klo 12.30 Helsingissä  
**Majoitus:** Jaetussa kahden hengen huoneessa  
**Hinta:** Yksiössä 727 euroa/henkilö  
Kaksiossa 797 euroa/henkilö  
Huone yhdelle +240 euroa.

Matkan hintaan sisältyy liikuntaohjelma sekä hotellikuljetukset kohteessa ja ateriat lennoilla.

Lisätiedot ja varaukset: Tjäreborgin ryhmämyynti, puh. 0303 8181 (ma–pe klo 9–17) tai sähköposti ryhmat@tjareborg.fi

**FIX** Liikuntakeskukset  
fixtoolo@urheiluhallit.fi

# Tjäreborg.fi

Asu paremmin, matkusta vihreämmin.