

Pilates & Spiraldynamik®-Tage in der Villa da Marta



Bewegte Auszeit für Dich an der Costa Blanca

Entdecke in 5 Tagen in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen) ein völlig neues Körpergefühl, baue Kraft und Beweglichkeit auf. Wir trainieren unter freiem Himmel im schönen Garten der Villa da Marta und es bleibt genügend Zeit für Entspannung, Unternehmungen an der Costa Blanca oder ins wunderschöne Hinterland.

Gönne Dir eine Auszeit – ich freue mich auf Dich!

Das Angebot richtet sich an bewegungsfreudige Leute, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Donnerstag, 30. Mai – Montag, 3. Juni 2019

Donnerstag, 6. Juni – Montag, 10. Juni 2019

ab € 799.-

Pilates & Spiraldynamik®

Erlebe Pilates in 3D mit dem Bewegungskonzept der Spiraldynamik®. Wir trainieren gezielt, von Kopf bis Fuss und anatomisch sinnvoll für einen kräftigen, aber auch geschmeidigen Körper und eine gute Haltung.

**VILLA da
MARTA**

my home is your home


travelBrain



Programm

- Tag 1 (Do): Transfer vom Flughafen, Welcome-Training mit anschliessendem Apéro, gemütliches Abendessen in der Villa da Marta
- Tag 2 (Fr): Frühstück, von 11–12 Uhr und von 16–17 Uhr Pilates & Spiraldynamik®, gemeinsames Abendessen in einem typisch spanischen Restaurant in Denia
- Tag 3 (Sa): Von 8.30–ca. 9.30 Uhr Beinachsentraining, Frühstück, Ausflug: leichte Wanderung von ca. 14 km von Denia nach Jávea, mit dem Schiff zurück nach Denia, Abend zur freien Verfügung
- Tag 4 (So): Frühstück, 11–13 Uhr Pilates & Spiraldynamik®, Nachmittag zur freien Verfügung. Abendessen in Denia
- Tag 5 (Mo): Frühstück, geniesse gemütliche Stunden am Pool, leichtes Mittagessen in der Villa, Verabschiedungsapéro und Transfer zum Flughafen

Preise pro Person

Übernachtung im:	€
Doppelzimmer Standard (New York)	799.-
Doppelzimmer Superior (Dali, Louboutin, Flamenco)	825.-
3-er Belegung (Flamenco)	799.-
Flugpreis auf Anfrage (Tagesaktuelle Preise)	

Im Preis inbegriffen

- 4 Übernachtungen in der Villa da Marta, Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Transfer vom Flughafen Valencia zur Unterkunft und zurück
- Alle Pilates & Spiraldynamik®-Kurse vor Ort
- 1 Abendessen (Tag 1) und 1 leichtes Mittagessen (Tag 5) in der Villa da Marta
- Transfers zu den Restaurants und zurück
- 2 gemeinsame Abendessen in Denia (Tag 2 & 4)
- Ausflug nach Jávea inkl. Schifffahrt (Tag 3)

Über mich

Ich bin Evi, lic. Bewegungstrainerin, Pilatetrainerin und dipl. Spiraldynamikfachkraft Level intermediate und gebe seit 2005 Bewegungslektionen. Schon immer interessieren mich eine gute Haltung, geschmeidige Bewegungen und wie man dazu kommt. Die Spiraldynamik® ist eine genaue Bewegungsanleitung, Pilates hat die Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit! Was gut aussieht, ist auch oft anatomisch sinnvoll und das gebe ich in diesen 5 Tagen gerne an dich weiter!
www.pilates-diessenhofen.ch



Buchungen unter: www.travelbrain-reisen.ch