



TRÄNINGSPRESA LIMNOS 2025

Wellness Studio arrangerar årets träningsresa **28/9-5/10 2025**.
Här kommer det att finnas träning för alla! Både för den som vill ge
järnet, ta det lite lugnt eller för att komma igång. En härlig
träningsvecka i Wellness Studio anda.

TRÄNINGSPRESA MED WELLNESS STUDIO

VI GÖR DET IGEN, DETTA ÅRET EN NY SPÄNNANDE DESTINATION!

Vi vill ge dig möjlighet att prova detta fantastiska sätt att träna och umgås. Vi förlänger sommaren tillsammans på fyrstjärniga Porto Myrina – Powered By Playitas, där vi kommer att ha en härlig träningsvecka i Wellness Studios anda. Här kommer det att finnas träning för alla! Både för den som vill ge järnet, ta det lite lugnt eller kanske för att komma igång.

Wellness Studio arrangerar
årets träningsresa:

**28/9-5/10
2025**

LIMNOS, GREKLAND





HOTELLET

POWERED BY PLAYITAS

På Porto Myrina finns aktiviteter för hela familjen och träningsmöjligheterna är omfattande både på land och till havs, oavsett om du väljer att träna själv eller i grupp. Här erbjuds 20-30 ledarleddar träningspass per dag! Våra powered by Playitas-hotell garanterar hög nivå på allt från service till sportinfrastruktur, träning och hälsosam mat och här trivs såväl aktiva familjer och motionärer som elitidrottare.

SPORTS INCLUSIVE

Sports Inclusive på Porto Myrina – powered by Playitas innebär att ett brett utbud av sport och träning är inkluderat i resans pris. Powered by Playitas filosofi är att alla som vill ska kunna träna fritt, testa nya sporter och dela träningsglädjen, utan att behöva tänka på extra kostnader.

TRÄNING PÅ HOTELLET

Porto Myrina – powered by Playitas erbjuder en variation av ledarledda gruppträningsklasser som funktionell träning, yoga, dans, cardio och mycket mer. Hotellet har gym med fria vikter, maskiner och cardiomaskiner, utrustat enligt Svenska Olympiska Kommitténs krav på olympisk träningsstandard.

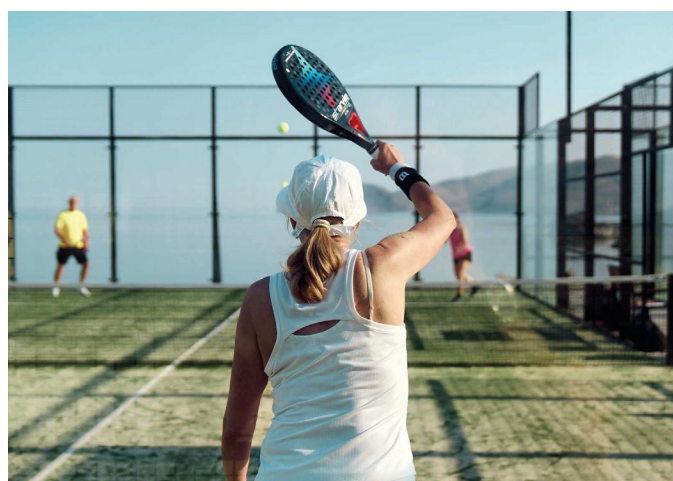
Hotellet har tre padelbanor och två tennisbanor att hyra. I cykelcentret finns även landsvägscyklar att hyra. Vattensporter som inkluderas är SUP (stand up paddle board) och kajak. Hotellet har en multicourt för fotboll och basket samt en plan för beachvolley. Löp- och cykelrundor liksom vandringsleder finns utmärkta i närområdet.

CLUB POLLY & MINO APOLLOS EGEN BARNKLUBB

Alla barn 4–11 år är välkomna till Club Polly & Mino – Apollos egen barnklubb på Porto Myrina - powered by Playitas. Här står så klart skojiga aktiviteter i centrum men det finns också möjlighet att lära sig en massa nytt – som att hälsa på grekiska eller svänga ihop en mumsig lokal rätt.

KIDS SPORT ACADEMY

Vi älskar barn som rör på sig, springer och aldrig sitter still! Under nästan alla sommarlovsveckor anordnas Kids Sports Academy för alla mellan 5 och 15 år (tre åldersgrupper) som vill prova på olika sportaktiviteter utan extra kostnad. På Kids Sports Academy får dina barn garanterat en rolig vecka.



MAT OCH DRICK

Njut av god och hälsosam mat i hotellets bufférestaurang eller beställ välsmakande à la carte-rätter till lunch i poolbaren. À la carte-restaurangen Litridi lockar med allt från sushi till grillrätter. Frukostbuffé samt middagsbuffét ingår (exklusive dryck).

Den kända grekiska kocken och matkreatören Mirsini Lampraki har det lokala grekiska köket med en modern touch som inspirationskälla, och det hälsosamma köket är anpassat för sport och träning

ÖVRIGA FACILITETER

Hotellet har ett stort poolområde där poolen har barnsektion. Parasoller och solstolar inkluderade. Det finns också ett spa med behandlingar mot avgift. Liten lekplats.

ÖVRIGT

Hotellet ligger i grönskande omgivningar bara en kort promenad från staden Myrina – en orörd och charmig grekisk småstad. Hotellet är uppbyggt kring en huvudbyggnad och två lägre byggnader och rum finns i alla byggnader. Historiens vingslag genomsyrar hotellet och bland annat finns här är rester av Artemistemplet. När hotellet byggdes hittades arkeologiska fynd som bevisar att jaktens och skogens gudinna, Artemis, dyrkades i Myrina. Ca 15 minuters promenad till Myrina och ca 20 minuter med bil eller buss till flygplatsen. Ca 2 kilometer till närmsta butik.

OÄNDLIGA TRÄNINGSMÖJLIGHETER

Vi från Wellness Studio tar med oss delar av vår befintliga träningsverksamhet och vårt träningsteam bestående av instruktörer och Personliga Tränare som kommer att skapa en fantastisk träningsvecka tillsammans med dig!

Under veckan kommer du kunna ta del av gruppträningspass som du känner igen men vi kommer även att överraska dig med träningspass du aldrig tidigare upplevt!

Vårt gruppträningsschema kommer att presenteras inom kort!





PRIS

Del i dubbelrum: 13 995 kr

Se bokningslänk för fler rumsalternativ.

I PRISET INGÅR

- Flyg ToR i ekonomiklass
- Mat på flyget
- Ankomststransfer
- Boende på Porto Myrina – powered by Playitas
- Halvpension
- Sports inclusive
- Generöst träningsschema
- Föreläsning
- Avresetransfer
- Goodiebag

...och en hel magisk vecka tillsammans med oss!

TILLÄGGSKOSTNADER

- Busstransfer ToR Kastrup – arrangeras av Wellness – mer info kommer efter bokning.
- Specialkost på flyg

ANMÄLNINGSavgift

Inom 5 dagar från anmälan betalas handpenning.

FLYGTIDER

Avresa 28/9: Kastrup – Limnos, kl. 06.00–10.10

Hemresa 5/10: Limnos – Kastrup, kl. 11.10–13.25

Notera att flygtiderna är preliminära till en månad innan avresa.

ANMÄLAN

BOKNINGSLÄNK

Skanna QR-koden för att göra din bokning.



<https://emea.dcv.ms/FdDYF7oBw1>

FRÅGOR

Om du har frågor kring din bokning, vänligen kontakta **www.apollo.se**

Läs mer om tillvalsförsäkringar:

<https://www.apollo.se/infor-resan/tillval/reseforsakring>

Om du har övriga frågor vänder du dig till:

lotta.stensson@wellnesstudio.se

kajsa.karlsson@wellnesstudio.se

**SÅ VAD SÄGER DU? HÄNGER DU MED?
VI SER FRAM EMOT EN FANTASTISK TRÄ-
NINGSVECKA TILLSAMMANS MED DIG.**