

ALT

ALT.DK • SUNDHED • WELLNESSCAMP: KOM MED ALT FOR DAMERNE TIL CLUB LA SANTA



ALT FOR DAMERNE

ALT FOR DAMERNE LÆSERREJSE 2018

Wellnesscamp: Kom med ALT for damerne til Club La Santa

Drømmer du om en sunderelivsstil med mere overskud og et højt energiniveau? Tag sommeren på forskud og kom i form på ALT for damernes luksuscamp på Lanzarote.

AF ALT FOR DAMERNE | 16.NOV.2017 | [SUNDHED](#)

Bliv sommerklar på ALT for damernes luksuscamp på Lanzarote d. 18.-25. maj 2018 – en uge, hvor du træner med de dygtigste trænere og forkæler dig selv og din krop med masser af wellness.

Kom i form på kun 7 dage

Under opholdet vil du følge ALT for damernes program med daglig træning og masser af aktiviteter, som vil give dig en stærk og sund krop i balance. Her vil du bl.a. prøve funktionel træning, TRX, reformer, dans, mountainbike, hiking, afspænding, aqua- og pulstræning.

Derudover får du fri adgang til Club La Santas mere end 30 træningsfaciliteter, hvor du kan få lov til at træne selvstændigt eller med en veninde.

Har du også brug for at slappe af i solen og nyde en kold forfriskning, kan du vælge at gøre dette ved et af Club La Santas mange lækre pool områder.

Skønne rammer

På læserejsen er der mulighed for at bo i Club La Santas arkitekttegnede luksus-suiter med havudsigt og terrasse, men du kan frit vælge den indkvartering, du ønsker.

Hvis du rejser alene, men ønsker at bo sammen med en anden, kan dette også godt arrangeres.

Hver eneste dag kan du træne så meget du har lyst til og orker, samtidig med at du får tid til at nyde naturen og forkæle dig selv med dejlig mad og masser af wellness og pleje hele ugen.

Danmarks bedste trænerhold

Vi har samlet det helt perfekte træner-team til dig:

Tor Andersen er medejer og stifter af Powerhouse Cph på Østerbro og Frederiksberg i København. Endvidere er han Nordic Master Trainer for Les Mills træningskoncepterne Bodystep®, Cxworx® og Bodyflow®. Tor Andersen lægger stor vægt på sikker og funktionel træning og er kendt for sit rolige og behagelige væsen og får derved enhver elev til at føle sig tryk under træningen.

Jan Svensson har mere end 15 års undervisningserfaring indenfor mange forskellige grene i forhold til træning. Herunder de fleste typer af dans, muskeltræning og konditionstræning som Stram op og Thai bo. Derudover har han stor kærlighed til funktionel træning og er medejer af træningsstudiet Powerhouse Cph. Ved siden af undervisningen praktiserer han selv forskellige typer træning som yoga, poletræning og løb. Jan Svensson er kendt for sit nærvær, energi og sit gode humør og kan få alle til at smide hæmningerne og kontrollen.

Michelle Kristensen er sundhedsekspert på Go 'Morgen DK, blogger og founder af Michellekristensen.dk, som er et af Danmarks største sundhedsuniverser. Michelle Kristensen har en bachelor i Idræt med supplerende fag på kandidatuddannelsen på Human Ernæring. Til daglig driver hun MK virksomheden med 24 ansatte, som arbejder med alt fra bootcamps, foredrag, virksomhedsforløb, blogs, udvikling af sund mad o.a. Hun har skrevet 6 bøger og 7 e-bøger og har en stor passion for at inspirere danskerne til at leve et sundere liv i en travl hverdag - uden løftede pegefingre og hvor der både er plads til grøntsager og gin & tonics.

Hanne Bousager Larsen er leder, udviklingskonsulent, underviser og direktør i Wellcome Fitness Spa.

Alt dette får du

Alt dette får du på opholdet:

- En eksklusiv uges målrettet træning og vejledning på lukkede hold med Danmarks dygtigste trænere.
- Fly t/r København eller Billund, mad ombord og transfer.
- Adgang til mere end 30 forskellige træningsfaciliteter.
- Velkomstdrink og lækker afslutningsmiddag.
- En spaaften i Club La Santas fantastiske spa. Prøv de eksklusive spaprodukter fra Rudolph Care, Karmameju, Bio-Effect og Balance Me.
- ALT for damernes goodiebag med særligt udvalgte produkter til en værdi af 2.000 kr.
- Tre måneders abonnement på ALT for damerne.



Goodiebag

Vi har samlet en skøn og eksklusiv goodiebag til dig.

Du får en lækker key chain fra Moshi Moshi Mind, Rudolph Care's

prisvindende solcreme og cleasing foam, effektive kosttilskud fra Pouri, og et eksklusivt travel kit fra Amazing Space.

Derudover er der et nail starterkit og lakker fra det svenske mærke Depend, lækre og sunde snacks fra Nature Source, Pukkas udrensende Green tea, hårbånd fra Kari Traa, blødgørende og roseduftende håndcreme fra Balance Me, lækre ansigtsprodukter og hårkur fra Loréal samt den effektive EGF Serum fra Bio-Effect.



Spa-aften

På din spa-aften bliver du forkælet med luksuriøse produkter til ansigt, krop og hår i samarbejde med Karmameju, Rudolph Care, Bio-Effect og Balance Me.

Vi sørger for ren forkælelse ved alle spa-aftenerne, hvor deltagerne kan prøve forskellige produkter til hår, ansigt og krop.

Book her

Du kan bestille din rejse ved at ringe til Club La Santa på 76 50 04 00 eller [via dette link](#)

For 2 personer i samme lejlighed koster turen 8.195 kr. pr. person i lejlighedstypen Comfort 2 med 1 badeværelse, og 9.395 kr. pr. person i lejlighedstypen Comfort 2 med 2 badeværelser.

Husk navn, telefonnummer, adresse og e-mail på alle deltagerne, hvis du skal booke flere personer i samme bestilling.

Rejser du alene, men ønsker at bo sammen med en anden, kan Club La Santa arrangere dette for dig til samme pris, som hvis I rejser to sammen.

Et enkeltværelse koster 9.995 i lejlighedstypen Comfort 1 uden udsigt, og 11.595 med udsigt.

→ **SUNDHEDSNYHEDSBREV** Få brugbare guides, træningsøvelser og sunde tips direkte i din inbox

→ **Sundhedssektionen er sponsoreret af: Med24.dk**

Læs også

Anne Mettes mand forlod hende pludseligt en søndag eftermiddag fo...

10.APR.2017 | LIVSSTIL

Hedeture, hårtab og manglende sexlyst: Det taler vi ikke (højt) o...

13.APR.2017 | SUNDHED

”Jeg var rædselsslagen at mine forældre skul at vide, a...

06.JAN.2017 | LIVSSTIL

Skal børn overvåges i en digitaliseret verden?

SPONSORERET

Prisvindende spiludbyder nu i Danmark

SPONSORERET

Brusebadsboller - verdens nemmeste koldhæved boller

13.OKT.2017 | MAD

