

PROGRAM BungyPump Hälsoresa

Mallorca , Spanien 8-10 maj 2015

Fredag 8 maj 2015

18.00 Vandring med BungyPump-stavar på stranden, Capellan- Platja de Muro i Can Picafort



Capellan – Platja de Muro

Lördag 9 maj 2015

08.30 Samling och registrering. Välkomstmöte med information om dagens aktiviteter. Förmiddagen består av träningspass med inriktning mot både fitness och rehabilitering. **Ta med dina egna BungyPump-stavar.**

- Anita Bergström, huvudinstruktör för BungyPump World Association (BPWA) presenterar och tar er med på världspremiären av det nya "Zumbainspirerade" BungyPump-programmet med musik.
- Anita Bergström, håller ett träningspass från ett av fitnessprogrammen som är framtaget av fystränare på Modo Sports Academy.
- José Manuel Fernández, officiell BungyPump-utbildare, Spanien håller träningspass med rehabfokus.

Under förmiddagen, paus med servering av kaffe, te, juice med tilltugg.

13.00 Lunch på hotellet och egen tid.

15.30 Avfärd med buss för konferens och seminarier i Santa Margalida.

Eftermiddagens seminarier följs direkt av stadsrundtur, show och middag så se till att vara "rätt" klädd.

16.00-19.00 Internationell konferens med seminarier.

Seminarie 1: BungyPumps inverkan på muskelstyrkan i kroppen, under ledning av:

- Dr Bartholomew Solivellas Marí, chef för idrottsmedicin Consell de Mallorca.
- Dr Teo Cabanes, medicinsk specialist i idrottsmedicin och fysisk aktivitet.
- Dr José Ignacio Ramírez, medicinsk specialist i idrotts medicin och fysisk aktivitet.

Seminarie 2: Hälsoeffekter på kroppen vid träning med BungyPump, under ledning av:

- José Manuel Fernández, officiell BungyPump-utbildare, Can PicaFort, Spanien.

Seminarie 3: Fördelar med BungyPump vid rehabiliteringsträning, under ledning av:

- Eye Rosario, legitimerad sjukgymnast, Can PicaFort, Spanien.

Seminarie 4: BungyPumps internationella marknadskoncept, under ledning av:

- Anita Bergström, huvudinstruktör för BungyPump World Association (BPWA).

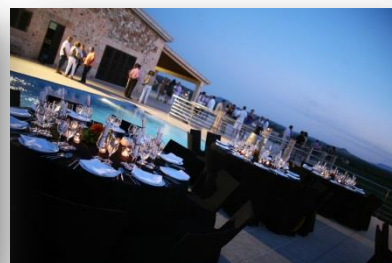
Under eftermiddagen, paus med servering av kaffe, te, juice med tilltugg samt en minimässa där lokala utställare visar traditionella mallorcanska produkter.



Stadsrundtur Santa Margalida



Eldshow "Performance Dimonis"



Vingården Galmés i Ribot

19.00 Stadsrundtur och traditionell spansk eldshow "Performance Dimonis" framför kyrkan i Santa Margalida.

20.30 Buss till vingården Galmés i Ribot för gemensam officiell 3-rätters avslutningsmiddag tillagad av utvalda delikatesser från regionen.



Naturreservatet Son Real



Naturreservatet Son Real

Söndag 10 maj 2015

09.00 Gemensam vandring med BungyPump i naturreservatet Son Real (cirka 10 km).



Det trevliga 4-stjärniga hotellet Eix Alzinar Mar...

RESFAKTA

NÄR: 8-10 maj 2015.

FLYGPLATS: Palma de Mallorca,
Son San Juan (PMI) Spanien.

TRANSFER: PMI Airport-Can Picafort:
Fredag kl. 13.30 och 15.00.
Can Picafort-PMI Airport: Söndag, vid två
tillfällen under dagen. Tider meddelas senare.

PRIS: Lic. BungyPump-instruktör: 1 900:- ink.
moms. Övriga "BungyPump- utövare" 2 500:-
ink. moms. Enkelrumstillägg: 500:- ink. moms.
*Flygresan till och från Mallorca bokar du själv.
OBS! Anmälan är bindande!*

HOTELL: Eix Alzinar Mar ****

Carretera d'Arta-Alcudia, Sector 6 Polígono 2,
Can Picafort Santa Margalida, Mallorca, 7458,
Spanien. Tel. 0771 404 118

<http://www.eixhotels.com/alzinar-mar.html>

*Möjlighet finns att boka till extra hotellnätter
om man önskar komma tidigare eller stanna
längre. Kostnad för extra nätter: 50 euro/
person/natt (frukost, lunch och middag på
hotellet ingår i priset).*

BUNGYPUMP: Du tar med dig dina egna
BungyPump-stavar till Mallorca.

BPWA
BUNGYPUMP WORLD ASSOCIATION

WWW.BUNGYPUMPWORLD.COM

info@bungypumpworld.com 0660-585 89