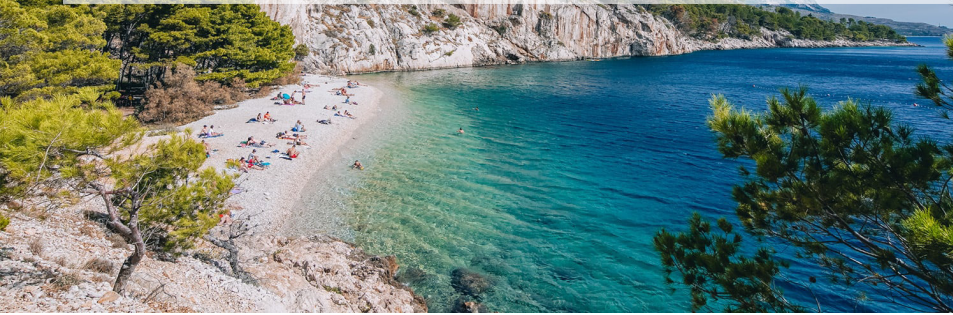


# TRÄNINGSPRESA TILL KROATIEN

Må bra på kristallklara Makarska Rivieran med träningsglädje, positiv gemenskap, äventyr och avkoppling

**CLUB**   
**ACTIVE**  
TRÄNING & LIVSSTIL



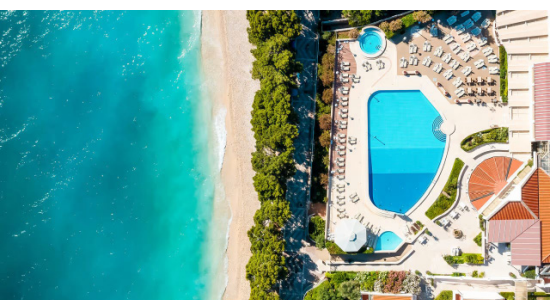
## Upplev badorten Tučepi vid Makarska Rivieran

Nu har du återigen chansen att följa med till Kroatien och njuta av solvarma klippor, gyllene stränder och förtrollande vyer. Efter en lyckad resa hösten 2023, har resan efterfrågats även till i år. Som en spännande nyhet får vi uppleva den charmiga badorten Tučepi vid Makarska Rivieran. Resan arrangeras av ReseSkaparna i samarbete med Club Active.

Denna resa är för alla nivåer och sinnen, där välbefinnande, gemenskap och nya upplevelser står i fokus. Träningen varieras från styrka, kondition, rörlighet och yoga till meditation med andningsövningar. Träningen på plats leds av Club Active, Uteboost och House of Em med Eva, William, Jenni och Emma som instruktörer. Utöver träningen erbjuds spännande utflykter i det magiska landskapet.

Kroatien bjuder på soliga klapperstensstränder och kristallklara Medelhavsvatten, vilket skapar en perfekt balans mellan avkoppling och aktivitet. Vår resa tar oss till den charmiga platsen Tučepi vid Makarska Rivieran. Denna pittoreska badort är vackert belägen mitt emellan det Adriatiska havet och det majestätiska bergsmassivet Biokovo. Ungefär 4 kilometer norrut ligger Makarska rivierans tätort Makarska, medan staden Podgora ligger på samma avstånd söderut. En trevlig promenad mellan Tučepi och Makarska tar cirka en timme och sträckan erbjuder en mysig skogsväg som ibland öppnar upp till det klara havet. Vårt boende är på ett lyxigt hotell precis intill stranden, komplett med en stor utomhuspool och en fridfull miljö.

Välkommen att må bra och uppleva denna medelhavspärla tillsammans med Club Active!



## FAKTA OM RESAN

**PRIS:** 18 950 KR  
**RESLÄNGD:** 8 DAGAR  
**AVRESA:** 28 SEP 2024

### I PRISET INGÅR

- Direktflyg Arlanda - Split t/r
- Del i dubbelrum på 4 stjärnigt hotell
- Halvpension med frukost- & middagsbuffé på hotellet
- Välkomstbubbel & lunch dag 1
- Träninginstruktörer från: Club Active, Uteboost & House of Em
- Flera träningspass
- Föreläsningar
- Promenad till Makarska genom Osejavs skogspark inkl. lunch
- Utflykt med buss till Blå sjön och ett besök på vingård inkl. vinprovning med 4 olika viner & tillugg
- Prova-på SUP

### TILLÄGG

- Enkelrum pris 3500 kr
- Busstransfer Åkersberga - Arlanda t/r pris 400 kr per person (*minimun antal 20 personer behövs till busstransfern*)

### FLYGTIDER MED SAS

28/9: Arlanda - Split 06:05-08:50  
5/10: Split - Arlanda 09:40-12:25

### HOTELL PÅ TUČEPI

Bluesun Village Afrodita  
[www.bluesunhotels.com/en/holiday-village-afrodita](http://www.bluesunhotels.com/en/holiday-village-afrodita)

*\* Med reservation för ändringar utom vår kontroll*

### ANMÄLAN

Anmäl dig lättast online:  
<https://bokning.reseskaparna.se/book.html?tourid=677184-RSSTO> alt. mejla [info@reseskaparna.se](mailto:info@reseskaparna.se).

Sista anmälningsdag 17 juni 2024.  
Denna är en gruppresan för 20-25 personer.

### BETALNING

Anmälningsavgift (2000kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit bekräftelsen. Slutbetalning 40 dagar före avresa.





## PROGRAM PÅ VÅR TRÄNINGRESA

### DAG 1: STOCKHOLM - SPLIT

Vårt äventyr börjar tidigt på morgonen, möjlighet till en transferbuss meddelas senare. På Arlanda väntar ett direktflyg till Split, där vi anländer och möts av en buss som tar oss den sista sträckan till den charmiga staden Tučepi och vårt nyrenoverade hotell. Väl framme inleder vi resan med en välkomstdrink och lunch för att sedan byta om till träningskläder för en avkopplande promenad och ett härligt rörlighetspass vid stranden. På kvällen samlas vi för en gemensam middag på hotellet. (Lunch, Träningspass, Middag)

### DAG 2: MÅ BRA PÅ HOTELLET

Efter frukost får vi ta del av en intressant föreläsning av Club Active. Dagens träningspass inkluderar ett mysigt morgonpass samt fysisk träning senare på eftermiddagen. Resten av dagen är avsatt för egen tid då vi har möjlighet att utforska vårt hotell, det omgivande området i Tučepi och njuta av den vackra platsen vi befinner oss på. Kvällens middagbuffé serveras på hotellet. (Frukost, Föreläsning, 2 Träningspass, Middag)

### DAG 3: IMOTSKIS SJÖAR & VIN

Innan frukost genomför vi ett mjukgörande "god morgon"-pass. Sedan är det dags för en bussutflykt till Imotski, beläget i det dalmatiska inlandet bakom berget Biokovo. Imotski är känt för sina vackra sjöar. Under utflykten besöker vi de mest

kända sjöarna, den blåa och den röda sjön. Dessa sjöar utgör ett geologiskt naturfenomen: Den blåa sjön, Modro Jezero, har fått sitt namn av det kristallklara vattnet som ger sjön dess unika blå färg - medan den röda sjön, Crveno Jezero, har fått sitt namn från de anmärkningsvärt höga och rödaktiga klipporna som omger den. Efter besöket vid sjöarna beger vi oss till en lokal vinproducent där familjen presenterar sina viner för oss. Vi bjuds på vinkunskap, provning med fyra olika viner och lite tilltugg. (Morgonpass, Frukost, Bussutflykt ca 5h inkl. vinprovning & tilltugg, Middag)

### DAG 4: SUP ÄVENTYR

Vi startar dagen med morgonmeditation, andningsövningar och så klart energigivande frukost. Sen är det dags för dagens aktivitet - ett spännande SUP-äventyr! Vi kommer att uppleva naturen från en ny vinkel när vi paddlar på Stand-Up Paddleboards (man kan paddla sittandes) längs den vackra kustlinjen. Med det kristallklara vattnet som vår guide, tar vi oss fram och utforskar gömda vikar och natursköna platser. Detta är en unik möjlighet att njuta av havet och naturen på ett sätt som du aldrig gjort tidigare! (Meditation, Frukost, SUP-aktivitet, Middag)

### DAG 5: ÅTERHÄMTNING

Dagen inleds med yoga innan vi samlas för en föreläsning och frukost. Resten av dagen är avsatt för vila, återhämtning och egna

äventyr. Kvällens middag på hotellet. (Träningspass, Frukost, Föreläsning, Middag)

### DAG 6: MAKARSKA

Efter frukost är det dags för dagens äventyr längs den adriatiska kusten till staden Makarska. Vi kommer att vandra cirka 5 km längs med kusten, vilket är av en enklare svårighetsgrad. Vår vandring tar oss norrut längs med havet och genom den berömda Osejava skogen innan vi når Makarska. Väl framme i Makarska kommer vi äta en gemensam lunch och har sen tid för att utforska staden. Vi återvänder till Tučepi från Makarska på egen hand. (Frukost, Promenad ca 5-6km enkelväg, Lunch, Middag)

### DAG 7: SISTA DAGEN

Idag avnjuter vi vår sista dag i paradiset. Efter morgonmeditation förbereder vi oss för ett roligt träningspass och en lekfull tävling. Självklart avslutar vi dagen med en sista gemensam middag på hotellet där vi även har en prisutdelning. (Frukost, Meditation, Träningspass, Middag)

### DAG 8: SPLIT - STOCKHOLM

Vi checkar ut från hotellet tidigt på morgonen och får med oss en liten frukostpåse. Bussen tar oss mot Split, där det är dags att ta farväl av Kroatien och flyga hemåt. Med oss i bagaget hem har vi många fina minnen från vår träningsresa. (Frukost)



### BLUESUN AFRODITA

Bluesun Village Afrodita är en charmig villaanläggning som ligger i en fridfull och vacker medelhavsträdgård. Här bor du bara ett stenkast från Tučepis vackra strand. Anläggningen har en utomhuspool och en solterrass med solstolar. Dessutom finns en egen idrottsanläggning där du kan spela tennis, fotboll, basket eller hyra en cykel (extra kostnad tillkommer). Rummen erbjuder en magnifik havsutsikt, och varje dag serveras en generös bufféfrukost och buffémiddag. Det finns också möjlighet att avnjuta à la carte-rätter till lunch.

