



Spårvägens Tk's Klubbresa 2018!

Hej alla medlemmar,

Vi har den roliga nyheten att meddela att klubben kommer att åka på en klubbresa till Mallorca den 27 April 2018. Alla medlemmar i klubben är välkomna att anmäla sig och gör det gärna så fort som möjligt för vi har ett begränsat antal platser.

Info om Spårvägens Tk's klubbresa 2018:

Denna resa går till ett vårlikt Mallorca och härliga Palma Nova. Tennisanläggningen ligger centralt och har 6st fina grusbanor. Denna resa kan alla följa med på vare sig man är en hel familj, par, singlar eller pensionärer, en klubbresa helt enkelt.

Klubb- och träningsresan kommer att inrikta sig på tennisträning. Under denna vecka kommer vi träna mer än vad vi gör på en hel termin hemma i klubben. Vi kommer även att ha föreläsning om rörlighet, kost och träning i allmänhet, samt att vi kommer ha en Prova-på-kväll med Padeltennis med efterföljande gemensam middag, plus en mängd andra roliga aktiviteter.

Fakta:

När: 27 april-5 maj.

Var: Till Hotell Vista Sol på Palma Nova/Mallorca.

Kostnad/grundpris: 8 995kr

Anmälan: Senast den 20 december till: johan.moller@sparvagens.tk

Obs!

Det finns 16 platser till klubbresan så det är först till kvarn som gäller

Preliminärt program för träningsveckan

Fredag: Resdag

Lördag: Frukost med info om första dagens träning.

Tennisträning 1,5h förmiddagspass och 1,5h eftermiddagspass
+ rörlighetsträning. Gemensam välkomstmiddag.

Söndag: Tennisträning 1,5h förmiddagspass och 1,5h eftermiddagspass
+ rörlighetsträning.

Måndag: Tennisträning 1,5h förmiddagspass och 1,5h eftermiddagspass + rörlighetsträning.

Tisdag: Ledig dag med möjlighet att ta del av Vings utbud av aktiviteter.

Onsdag: Rörlighet-/uppvärmningspass på stranden 30min, tennisträning 1,5h
förmiddagspass och 1,5h eftermiddagspass samt Padeltennis-prova-på-kväll med gemensam
middag efteråt.

Torsdag: Tennisträning 1,5h förmiddagspass och 1,5h eftermiddagspass samt föreläsning om
rörlighet, uthållighet och allmän tränings i vardagen.

Fredag: Matchträningsdag i singel på förmiddagen och dubbelträningmatcher på
eftermiddagen och gemensam avslutningsmiddag på hotellet.

Lördag: Fria aktiviteter fram till hemresan.

