



# TRÄNINGSLÄGER Pris: 8950 kr

## LAS PALMAS, GRAN CANARIA 12-19/ 5 2012

Ta sista chansen till stenhård träning innan Masters VM! I mitten av maj anordnar Gran Canariaexperten i samarbete med simcoachen.se träningsläger i Las Palmas, Gran Canaria. Under veckan simmar vi 10 pass med hög kvalitet. Styrketränningsmöjligheter finns både vid den fantastiska träningsanläggningen Metropole och på hotellet. Häng med på en givande vecka full av värme, god kamratskap och hård simträning! Även om Du inte simmar VM utan har andra mål så kommer Du att få en bra skjuts framåt med din simning.

### I priset ingår:

- Flyg ToR Gran Canaria, avresa från Arlanda och Kastrup
- Del i dubbelrum
- Helpension på Hotel Astoria
- Transport från och till flygplats
- Transport 2 ggr/dag till Metropole
- Coachning två gånger dagligen av Anna-Karin Lundin (simcoachen.se) och Kent Hamberg
- Flygskatter
- Miniantal 15 personer

### Tillval:

Avbeställningsförsäkring:	+ 200 SEK/person
Europeiska Semesterförsäkring:	+ 285 SEK/person
Halvdags vandring, Rocky Adventure:	+ 400 SEK/person
Sightseeing halvdag Las Palmas:	+ 250 SEK/person
Anmälan: <a href="mailto:kent.hamberg@jbctravel.se">kent.hamberg@jbctravel.se</a> , telefon: 070-5102377	