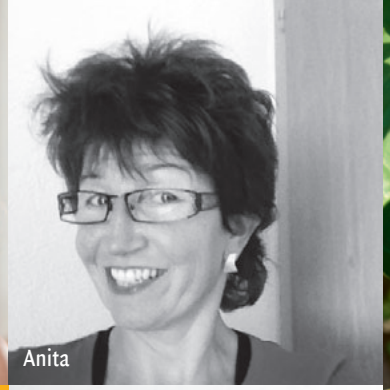
Anmeldetalon für den Frühlingszauber 26. Mai bis 1. Juni 2019

Linda



Anita

Vroni

Sonntag Individuelle Anreise mit Privatauto, als Mitfahrer oder ÖV. Anreise ab Spiez via Milano und Firenze bis Arezzo mit Zug möglich. Transport ab Arezzo kann organisiert werden.

Mo–Fr Sportprogramm mit Aquagym, Bodyforming, Pilates, Zumba, Wandern, Line Dance, Five-Gym, Ausflüge usw.

Samstag Individuelle Rückreise

Preis Fr. 1050.– pro Person ohne Transport (private Anreise ÖV/Auto) im DZ, Vollpension inkl. Getränke (Wasser/Kaffee/Tee) während Mahlzeiten, Sport und Ausflüge, 1 Massage 30 Min; EZ-Zuschlag Fr. 100.–.
Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Ort Villa Cardeto, Rolf und Jlona Weber, 52031 Anghiari, Toscana.
www.villa-cardeto.ch

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019

Linda Mathys Dipl. Pilates-Instruktorin Polestar Matte/Studio, Aqua Power Instruktorin/Aquademie Bern, dipl. Aerobic-Instruktorin, Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate

Anita Kälin Dipl. Pilates-Instruktorin Polestar Matte/Studio, Aerobic Instruktorin IFAA & SAFS, liz. Zumba Instruktorin, dipl. Nordic Walking Intruktorin Ryffel

Vroni Gerber Dipl. Sport- und Wellnessmasseurin, Mitbegründerin des Berner Oberländer Sportmassage-Teams, Line Dance

PILATES Potential

Anitafit

Sportwoche
Frühlingszauber
26. Mai bis 1. Juni 2019

Eine aktiv entspannende Woche in der wunderbaren Toskana.

6 Tage austreten, abschalten, Sport treiben und Energie tanken, dem Körper Nahrung geben. Aber der Tag bietet auch genügend Raum für eigene Vorhaben. Ein «Dolce far niente», ein Buch lesen und die Sonne geniessen …

Pilates, Faszien Pilates,
Power Yoga, Aquagym,
Bodyforming, Stretching,
Line Dance, Zumba,
Taiji Qigong, Wanderungen,
Ausflug an einen Wochenmarkt.

Du hast die Wahl. Der Tag hat fixe Stunden und freie Zeiten.
Von Montag bis Freitag gilt ungefähr dieser Stundenplan:

Morgen

Ingwerwasser à discrétion vor Frühlektion

7.30 – 8.15	Pilates, Taiji Qigong, Power Yoga
8.30	Morgenessen
10.00 – 12.30	Aquagym, Bodyforming, Wandern, Pilates, Zumba, Faszien Pilates
13.00	Lunch

Nachmittag

15.00 – 17.45	Aquagym, Bodyforming, Line Dance, Pilates, Stretching, Zumba, Ausflüge

Abend

Ein gemütliches Essen, ein Glas Wein und plaudern

Dazwischen

Ausflüge, Lesen, Wandern oder in die Weite schauen …

Wann

Sonntag–Samstag, 26. Mai – 1. Juni 2019

Wo

Villa Cardeto, Rolf & Jlona Weber, 52031 Anghiari. www.villa-cardeto.ch

Preis pro Person

- Fr. 1050.– VP im DZ, ohne Transport (private Anreise). EZ-Zuschlag Fr. 100.–

Im Preis inbegriffen sind

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittagslunch inkl. Wasser/Kaffee/Tee
- 3–4-Gang-Abendmenu inkl. Getränke (Mineral/Wein/Kaffee/Grappa),
- 1 Abendessen auswärts, Sport und Ausflüge
- 1 Massage 30 Minuten

Info & Anmeldung

Pilates porentief: Linda Mathys, 076 575 39 00, linda.mathys@porentief.ch
Anitafit: Anita Kälin, 078 876 86 50 / 033 822 02 51, anita.kaelin@sunrise.ch

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019

Ich reise mit Privatauto O ja O nein

Ich teile das Doppelzimmer mit:

Bin alleine, teile das Doppelzimmer O ja O nein

Ich esse Fleisch O ja O nein

Ich esse Fisch O ja O nein

Bemerkungen

Ich kann Mitfahrgelegenheit gegen Kostenbeteiligung anbieten O ja O nein

Ich möchte ein Einzelzimmer und zahle den Aufpreis von Fr. 100.– O ja O nein

Ich habe Allergien O nein O ja, welche …

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon P

Natel

Datum

Unterschrift