

Trim- og livsnyteruke på den franske riviera oktober 2017

Mandag 16/10

Kl. 10.00 Flyavgang fra Oslo Lufthavn til Nice.

Transport til hotellet og innsjekking.

Kl. 16.00 Velkomstmøte, foredrag om uken, trimmen, mm

Kl. 19.30 Felles middag (inkl.)

Tirsdag 17/10

Kl. 08.15 Bonjour! Morgentrim i friluft!

Kl. 11.00 Byvandring, Vi sjekker ut blomstertorvet og spiser deilig lunsj (inkl.) i gamlebyen. Tar trappene opp til Le Chateau (slottet) og ser hele Nice – fantastisk utsikt! Det blir tid til en hvil før middag.

Kl. 19.30 Felles middag

Onsdag 18/10

Kl. 08.15 Bonjour! Morgentrim i friluft!

Dagens alternativer:

Rundtur med e-sykkel (ca 30 Euro)

Eller slappe av og ta dagen litt med ro, spasere på egenhånd. Det er mange museer, shoppinggater, eller rusle langs sjøen, sole seg, Kari tipser.

Kl. 17.00 Foredrag, introduksjon til meditasjon og avspenning

Kl. 19.30 Felles middag

Torsdag 19/10

Kl. 08.15 Bonjour! Morgentrim i friluft!

Dagens alternativer:

Vandretur i naturen med utgangspunkt i skønne Villefranche, der vi kan kikke oss rundt og kose oss litt.

Kl. 17.30 Stretching og meditasjon

Kl. 19.30 Felles middag på hotellet.

Fredag 20/10

Kl. 08.15 Bonjour! Morgentrim i friluft!

Tog til Ventimiglia, den pittoreske byen i Liguria, Italia. Her er det et veldig populært marked, mange franskmenn drar hit hver uke. Det er så koselig å spasere. Vi spiser lunsj og koser oss.

Slappe av og ta dagen litt med ro, spasere på egenhånd. Det er mange museer, shoppinggater, eller langs sjøen, sole seg, Kari tipser.

Kl. 17.30 Styrketrening

Kl. 19.30 Felles middag

Lørdag 21/10

Kl. 08.15 Bonjour! Morgentrim i friluft!

Dagen til disposisjon. Kari kommer med forslag på utflukt, spa, tur, osv – eller kanskje stranden?

Kl. 17.00 Mixtrim

Søndag 22/10

Sove litt lenger, i dag får kroppen litt hvile.

Turmulighet: Båttur til Ile Marguerite, eller slappe av?

Kl. 19.30 Felles middag (inkl.)

Mandag 23/10

08.00: Kvikkas morgentrim

Litt lang og god frokost siste dagen....

Avreise hotellet ca kl.11.00