



SPF Freja i samarbete med

Komfort Resor
Att resa är att leva

**MÖT VÅREN 2024 I KATALONIEN, SPANIEN. FÖLJ MED OSS PÅ EN
MOTIONS- OCH KULTURRESA TILL COSTA BRAVA!**

2 APRIL-9 APRIL 2024



Tisdag 2 april – Ankomst i Barcelona

Vi åker om, alla så önskar, med egen transferbuss till Arlanda och boardar planet till Barcelona. Vi flyger med Norwegian och har flygtider så vi slipper övernattningar på Arlanda. Vår svensktalande guide Carmen möter oss på flygplatsen och vi tar oss med egen buss till det trivsamma familjeägda hotellet Anabel****i centrala Lloret de Mar. Vi har fina, renoverade rum ut mot poolen med vattenkokare, tv, litet kylskåp, hårfön och balkong. Hotellet har ett fint poolområde med solsängar och ett Spa med uppvärmd inomhuspool och bastu. Ett mindre relativt väl utrustat gym finns också. Man kan boka massagebehandlingar mot en kostnad. Vi har helpension på resan och vatten, vin eller en öl/läsk ingår vid varje måltid. Vi träffas för välkomstdrink, presentationer mm före middagen som serveras i bufféform vid alla måltider.



Onsdag 3 april – Motion, stadsvandring och Santa Clotilde trädgården.

Efter frukost startar vi dagen med ett morgonpass, se Karins program för våra fysiska övningar under veckan. Efter en dusch så gör vi oss bekanta med staden Lloret de Mar. Det blir en behaglig promenad med vår guide Carmen som orienterar oss och tar oss till historiska platser i staden. Hon ger oss tips och råd om vad vi kan göra på egen hand under veckan. Efter lunch promenerar de som vill med Carmen till den vackra renässansträdgården Santa Clotilde, ca 6 km totalt fram och tillbaka.



Torsdag 4 april – Motion och Barcelona med tapasmiddag.

Frukost i lugn och ro, ett motionspass med Karin. Slappa vid poolen eller ta en tur ut på stan, lunch på hotellet. Vi ägnar sedan eftermiddagen och kvällen till att besöka den historiska staden Barcelona med många ikoniska platser. Vi äter en trivsamt tapasmiddag innan vi vänder tillbaka till Lloret de Mar vid ca 22.00



Fredag 5 april – Peralada vingård och trivsam middag i kanalstaden Empuriabrava

Frukost och sedan naturligtvis ett härligt motionspass med Karin. Vi äter lunch på hotellet för att därefter bege oss norrut till det legendariska vindistriktet Alt Empordà och prestigefulla vingården Peralada. Med en vinframställningstradition som sträcker sig över sex århundraden producerar Peralada viner med karaktär och internationellt renommé. Det blir ett intressant besök med vinprovning innan vi åker vidare till den unika kanalstaden Empuriabrava för att där runda av med en trivsam gemensam middag på restaurang Empordà.



Lördag 6 april – Båttutflykt till Marc Chagalls blåa paradis, Tossa de Mar

Frukost och ett motionspass innan vi promenerar ned till havet och tar plats på båten för avfärd till Marc Chagalls blåa paradis Tossa de Mar 12 km norrut. Det blir en vacker färd längs med den vilda och natursköna kusten. I Tossa vandrar vi i den medeltida stadsdelen med en del backar och känner att vi får ett ordentligt vandringsspass. Vi går långsamt utan stress och tar del av historia och lokala traditioner. Vi får lite tid att strosa omkring på egen hand och man själv kan välja ut sin lunchrestaurang om man känner för lite mat innan vi vänder tillbaka med båten på eftermiddagen. Kanske blir det ett dopp i det friska havet idag? Ta med badkläder.



Söndag 7 april – måndag 8 april - Motion & Relax i Lloret de Mar

Vi njuter av härliga motionspass varje morgon och har sedan egen tid för relax vid poolen eller för att strosa runt i omgivningarna. Den som känner för det kan hänga med på en vandring efter kusten med Björn och Karin. Naturligtvis så är hotellets faciliteter tillgängliga.



Tisdag 9 april – Hemresa

Efter en trivsamt och aktiv vecka med många fina minnen åker vi till flygplatsen för transport hem till Sverige. Vårt flyg går från Barcelona kl. 07.30 vilket ger en tidig morgon men också en behaglig ankomsttid hemma i Sundsvall.

Vår guide på plats Carmen



Vår egen motionsledare Karin



Varmt välkomna med er anmälan till en härlig resa med motion, god mat, kultur, sol och värme!!

Resegruppen i SPF Freja