



Helsereiser

Foreløpig program Parkinson Tematur

Velkommen til vakre Albir for trening, behandling, avslapning, sol og sosialt samvær



FYSIAKOS

Lørdag 25/10	Søndag 26/10	Mandag 27/10	Tirsdag 28/10	Torsdag 30/10	Fredag 31/10	Lørdag 1/11
Ankomst Alicante flyplass. Transfer direkte til Kaktus Hotel i Albir (turen tar cirka 45 minutter). Felles middag på hotellet for deltagere som rekker det.	Frokost på hotellet Informasjonsmøte med Fysiakos og Helsereiser.. «Bli kjent tur i Albir til fots». Vi går samlet opp til markedet hvor det er et mye liv og røre og det meste kan handles. Kaffe/lunsj <i>(ikke inkl)</i> Middag på hotellet	Frokost på hotellet Pilates trening, på taket Møte for ledsagere/pårørende med sykepleier. Middag på hotellet	Frokost på hotellet Boksetrening, for de som ønsker det. Boksehansker og transport til senteret er inkl. Fysioterapi, behandlinger eller strand dag – valget er ditt. Middag på hotellet	Frokost på hotellet Yoga inspirert trening på hotellets takterasse. Utflukt med buss til Canelobre-hulene <i>Ikke inkludert</i> Middag på hotellet	Frokost på hotellet BIG trening med fysioterapeut på takterrassen. Spasertur til det fyret i Albir med en storslagen utsikt over Albir bukten/Middelhavet Felles lunsj på egen regning etter endt tur. Middag på hotellet	Frokost på hotellet Kl. 11.00-14.00 Lørdagsgrøt i Sjømannskirken i Albir. Grøt m/ saft, pris: ca 7€ Middag på hotellet
Søndag 2/11	Mandag 3/11	Tirsdag 4/11	Onsdag 5/11	Torsdag 6/11	Fredag 7/11	Lørdag 8/11
Frokost på hotellet I dag er det marked igjen 😊 Hagefest med mat og musikk hos Miriam og Bjørn Harald (Fysiakos) Middag på hotellet	Frokost på hotellet BIG trening med fysioterapeut på takterrassen Utflukt til Benidorm med lunsj og sightseeing. <i>(ikke inkl)</i> Middag på hotellet	Frokost på hotellet Boksetrening Parkinson foredrag Middag på hotellet	Frokost på hotellet Utflukt til den vakre byen Calpe som ligger cirka 30 min. kjøretur fra Albir. Calpe-klippen, strender, lunsj og shopping. <i>Ikke inkl.</i> Middag på hotellet	Frokost på hotellet Boksetrening Ettermiddags bocce i Eucalyptus parken (EUR 3). Middag på hotellet	Frokost på hotellet Yoga inspirert trening på taket. Middag på hotellet	Frokost på hotellet Transfer til flyplassen og tid for hjemreise. Takk for nå og velkommen tilbake

Programmet er basert på minimum 15 deltagere. Ved færre deltagere kan det bli justeringer.