



CrossFit Camp

→ DUBBLA TRÄNINGSPASS → STRAND → RELAX → GOD MAT
SPANIEN - OKTOBER 2015

Vi vill skapa träningsresor som utvecklar dig på många sätt!

Du skall komma hem som dig själv – men starkare både fysiskt och mentalt.

- ▶ CrossFit WODs
- ▶ Träna i vacker och inspirerande miljö
- ▶ Kunniga coacher som får DIG att utvecklas
- ▶ Tid för shopping, strand och relax



Följ med på en mäktig vecka som ger både fysisk och mental boost!

Många är de medlemmar som frågat om vi inte kan arrangera en inspirerande träningsresa med både massor av träning och förutsättningar för sol och värme. Detta blir vår tredje träningsresa och denna gång styr vi mot Marbella, Spanien.

Grymma WODar, teknikworkshops och möjlighet till andra träningsaktiviteter såsom en multisport äventyrsbana. Sol, hav, spanska tapas, varma kvällar vid Medelhavet och bara riktigt skönt häng med dina Boxvänner i CrossFit Göta. Det är vad vi nu ger dig möjlighet att hänga med på. Den 4 november packar vi ner träningskläder, solskyddsfaktor och badkläder. Sedan hoppar vi på flyget ner till Marbella för en veckas kvalitetstid på CrossFit Elviria. Vi ger dig chansen att utveckla din träning och din teknik. Och så avslutar vi med en tävling som final på resan. Ska du med?

Kort sagt - vi har laddat på rejält för att maximera din träningsvecka. Anmäl dig och se till att komma riktigt laddad du också.





CrossFit Elviria ligger i ett industriområde strax utanför Marbella på spanska solkusten. Det är en riktigt bra box med mycket utrustning, stora ytor och alla möjligheter att träna hårt och fokuserat. Dessutom har vi gångavstånd till boende, bra restauranger, barer och shopping. Helt enkelt en perfekt kombination av CrossFit och semester.

Bara en liten bit från boxen ligger Elviria Beach, en av Marbellas absolut bästa stränder med sköna möjligheter till sköna bad på dagarna, men även iskalla öl och tapas i kvällssolen.

Vi bor på **Hotel Alanda Club**, som ligger på gångavstånd från stranden. Hotellet har både rum och lägenheter för upp till 8 personer, gratis WIFI, ett gym, bastu, pool och jacuzzi – perfekt för att ladda in ny energi i trötta muskler.



Om CrossFit Göta

CrossFit Göta har som mål att utveckla våra medlemmars hälsa och välmående genom att erbjuda bästa möjliga träning samt en härlig gemenskap! Våra ledord är glädje, gemenskap och inspiration. Med dessa ord som ledsjärnor skapar vi en miljö där våra medlemmar får fantastiska resultat och största möjliga värde.



Häng med Crossfit Götas hetaste träningshändelse utomlands!

Idag har vi över 300 medlemmar, tre boxar och vi gör hela tiden vårt yttersta för att alla som kommer till oss ska känna sig välkomna och få ta del av den härliga gemenskap och fantastiska träning som vi erbjuder. CrossFit har inte bara gett oss sex personer en härlig arbetsplats utan vi ser fram emot att fortsätta utveckla Göta tillsammans med våra duktiga coacher och fantastiska medlemmar!

Nu vill vi att ni ska hänga med oss på riktigt träningsupplevelse. Tänk att ha en hel vecka med träning, sol, gemenskap och inspiration.



Invictus Travel

Mer än bara en resebyrå! Vi har valt att samarbeta med partners som lever för att leverera bästa tänkbara förutsättningar för gästernas vistelse och träning. På så sätt kan du komma hem som dig själv, bara starkare – You. Just stronger! Invictus Travel & Training AB är teknisk arrangör för resan.



OM RESAN

Datum	4-11 november 2015
Resmål	Marbella, Spanien
Event	CrossFit Camp Spanien

Inkluderat i priset

- Flyg Göteborg - Malaga t/r
- Grupptransfers Malaga flygplats - hotellet t/r
- 7 nätter i del i dubbelrum på Hotel Alanda Club
- Måltider per dag: frukostbuffé
- CrossFit gruppträning
- Tillgång till gym, simbassäng, jacuzzi och bastu på hotellet
- Lokala skatter

Ej inkluderat i priset

- Övriga aktiviteter, utflykter, inträde till äventyrsbanan
- Övriga måltider som inte specificeras ovan, snacks och drycker
- Dricks

Pris per person: 10 995 SEK (boka senast 10 juni och få 500 SEK rabatt)

Tillval: enkelrumstillägg +3900 SEK

Invictus Travel & Training AB är teknisk arrangör för resan.

På vilka sätt kan jag betala min resa?

Via bankgiro, kontoöverföring eller via onlinebetalning med VISA och Mastercard.

Hur mycket skall jag betala och när?

När du har bekräftat en bokning med Invictus Travel så kommer du att få en bokningsbekräftelse inom två arbetsdagar. För att kunna säkra din plats på resan så behöver du betala en deposition på 2 000 SEK inom 7 dagar från bokningsdatumet. Bokar du en resa med reguljärflyg måste även hela flygkostnaden betalas omgående för att Invictus Travel ska kunna boka ditt flyg, innan detta är gjort kan flygkostnad och tillgång förändras. Resterande slutbetalning skall betalas senast 14 dagar innan avresa.

Tillägg

→ Avbeställningsskydd

Avbeställningsskydd via ERV kan läggas till för 6 % av resans totala pris.

→ Extra bagage

På grund av de alltmer stränga restriktioner då det gäller bagagevikt på flygplan så måste varje väska godkännas av flygbolaget. Vi hjälper gärna till ifall ni behöver boka extra bagage. Avgifterna varierar mellan flygbolagen. Kontakta Invictus Travel i god tid inför avresa.

Viktigt

→ Alla pass måste vara giltiga minst 6 månader efter hemkomstdatum.

Vi förbehåller oss rätten att ändra priserna vid valutförändringar och vid förändringar på flygpriser. När du bokar accepterar du Invictus Travels **resevillkor**, läs igenom dessa här: <http://invictustravel.se/min-resa/resevillkor>

Angivet innehåll på utflykter som Invictus Travel har i sin information, t.ex. resans innehåll, antal träningspass, träning på ett speciellt ställe, är angivna för optimala förhållanden t.ex. politiska/myndighets beslut, väder etc. kan påverka resan. Ansvarig gruppleadare eller kapten har alltid rätt att ändra resans innehåll p.g.a. väder, politiskt beslut eller annan åtgärd som ligger utanför dennes kontroll och som kan äventyra resenärernas eller fartygets säkerhet. Vid sådan ändring har resenären ingen rätt till kompensation eller återbetalning.

