



**Bli med på
Helsecamp til
Albir i regi av
NRF Oppland**

**20.mai – 3.juni
Vi bor sentralt på
La Colina**

- ❖ **Aktivitet**
- ❖ **Trening**
- ❖ **Sommer**
- ❖ **Sol**
- ❖ **Sosialt**
- ❖ **Alle aldre**

Bli med til solfylte Spania på en innholdsrik tur med trening, velvære, utflukter og aktiviteter med NRF Oppland. Mai og juni bør by på en varm og behagelig temperatur, så her er det muligheter for en god start på sommeren. Vår Helsecamp innbyr til daglige treningsmuligheter. Vi starter dagen med morgentrim og i løpet av dagen vil det være tilbud om ulike fysiske aktiviteter. Du bestemmer selv hva du ønsker å være med på. Turen passer for alle – uansett alder og fysisk form. Sammen skal vi nyte det gode liv i trivelige omgivelser, myke opp stive «vinter-muskler» og kose oss i hyggelig samvær med sol og palmesus! Aktiviteter og trening er inkludert i reisens pris – utflukter kommer i tillegg - vi anbefaler snarlig bestilling!



La Colina leiligheter, som er populært blant nordmenn, ligger sentralt til i Albir. Gangavstand til stranden (cirka 400 m), butikker og restauranter. Norske FYSIAKOS som tilbyr fysioterapi har trening og fysioterapi på stedet. Utendørs basseng, bar, resepsjon 24/7. Her bor vi i velutstyrte leiligheter / studio.

Helsereiser som delvis eies av NRF har arrangert reiser til Costa Blanca i 30 år. Våre lokalkjente reiseledere arrangerer aktiviteter, utflukter og sosiale sammenkomster. Vi vil tilby ulike utflukter i løpet at oppholdet.

Priser per person	NRF medlem / ikke medlem*
Leilighet med 2 soverom 2 som deler	16 750 / 17 750
Studio 2 som deler	15 650 / 16 650
Studio 1 person alene	22 150 / 23 150

- Prisene er per person og inkluderer:**
- ✓ Flyreise med Norwegian Oslo-Alicante kl. 1120-1505
Alicante-Oslo kl. 1115-1455
 - ✓ 23 kilo bagasje og 10 kg håndbagasje
 - ✓ Setereservasjon på flyene
 - ✓ Transfer t/r flyplass-La Colina i Albir
 - ✓ 14 netter i valgt boenhet
 - ✓ Spaserturer – trimturer, blant annet til Benidorm, El Faro, fyret i Albir og gamlebyen i Altea.
 - ✓ Balanserte treningsprogram: medisinsk yoga i vann/Tabata/kondisjon/styrke/bevegelighet/stavgang
 - ✓ Vår egen Trenings og Mosjonskontakt Ingeborg Stensby instruerer
 - ✓ Gruppekontakt før og under reise
 - ✓ Helsereisers reiselederservice
 - ✓ 24 timers vakttelefon

Vi anbefaler:
[Medlemskap | Norsk Revmatikerforbund](#)

Bestillingsfrist: 1 mars. Senere bestilling kan medføre pristillegg.





Praktisk informasjon Helsecamp på La Colina Apartamentos 20.Mai – 3. juni 2025

Leilighetene på La Colina har klimaanlegg, velutstyrt kjøkkenkrok, TV, bad med dusj, sofa/lenestol. Rengjøring annenhver dag.

Stuileilighet for 1 eller 2 personer er innredet som romslige hotellrom, med stue og kjøkkenkrok, dobbeltseng og bad. Stor balkong eller markterasse, med utsikt over hagen og bassengområdet.

Leilighet med to separate soverom .

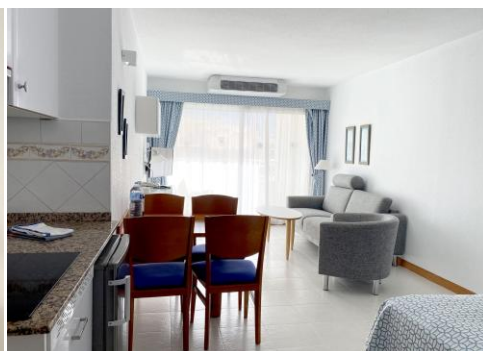
1 soverom med dobbeltseng, og 1 soverom med to separate senger. Åpen stue/kjøkken løsning, bad og stor balkong eller markterrassen med utsikt over hagen og bassengområdet.

Det er ikke restaurant på La Colina, men kort avstand til flere spisesteder og en liten café rett rundt hjørnet, som serverer frokost om man ikke vil lage det selv og nyte den på balkong/terrassen. Gangavstand til flere dagligvare butikker.



Fysioterapi:

Ønsker du fysisk behandling i løpet av oppholdet, samarbeider vi med det norske og anerkjente Fysiakos. Terapeutene er godkjente av Helfo og berettiget til refusjon. **Ved bestilling gir du beskjed hvis du ønsker fysisk behandling i løpet av oppholdet.** Behandlingen foregår i deres lokaler på La Colina – hvor vi bor!



Alle våre gjester må være selvhjulpne, eller ha med seg en ledsager.

Når du kjøper en pakkereise hos Helsereiser er du beskyttet av Pakkereiseloven som gir deg vesentlig bedre rettigheter enn om du bestiller fly og bosted på egen hånd. Her er informasjon og **reisevilkår** som gjelder for våre reiser. <https://www.helsereiser.no/images/informasjon-om-pakkereiser.pdf>

Helsereiser AS kan ikke holdes ansvarlig for eventuelle strøm/vann eller andre tiltak som pålegges hotellene av spanske myndigheter eller EU i løpet av oppholdet.

Kontakt NRF Oppland ved Annette Jørstad annette@revmatiker.no
Tlf: 918 016 50 for spørsmål (tir/ons/tor 10-14) eller Helsereiser



Helsereiser

www.helsereiser.no

Tel: 23 00 12 60

helsereiser@travelnet.no

