



**NRF Oppland & Hedmark
inviterer til
Helsecamp og herlige dager i
Spania. 27 mai-10 juni på
Sun Palace i Albir**

Bli med til solfylte Spania på en innholdsrik tur med trening, velvære, utflukter og aktiviteter med NRF Oppland & Hedmark. Mai og juni bølger på en varm og behagelig temperatur, så her er det muligheter for en god start på sommeren. Vår Helsecamp innbyr til daglige treningsmuligheter. Start dagen med pilates, yoga eller bassengtrening. Etter frokost 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! Det meste er inkludert i reisen pris – vi anbefaler snarlig bestilling!



Sun Palace Hotel & Spa ligger vakkert til i et rolig område i utkanten av Albir. Like ved den Norske skolen og Sjømannskirken. Utendørs basseng, oppvarmet basseng innendørs, tyrkisk bad, spa med mulighet for behandlinger. Buffet restaurant, bar, kafeteria, takterasse. Helsereisere som delvis eies av NRF har arrangert reiser til Costa Blanca i 30 år. Våre lokalkjente reiseledere arrangerer aktiviteter, utflukter og sosiale sammenkomster. Vi skal på flotte utflukter, blant annet til den vakre øya Tabarca og Caminitos del Rey.

Prisene er per person og inkluderer:

- ✓ Flyreise med Norwegian Oslo-Alicante kl 1545-1930
Alicante-Oslo kl. 1120-1500
- ✓ 23 kilo bagasje og 10 kg håndbagasje
- ✓ Transfer med reiseleder t/r flyplass-Sun Palace
- ✓ 14 netter i hotellrom
- ✓ Halvpensjon (frokost og middag eller lunsj)
- ✓ To utflukter med lunsj og drikke
- ✓ Snacks og hygge ved bassenget en kveld
- ✓ Kveldsunderholdning et par kvelder
- ✓ Spreke treningsøkter/yoga/pilates/ kondisjon/ut på tur/bassengtrening og linedance (for de som ønsker)
- ✓ Gruppeleder fra NRF er med på hele reisen fra Gardermoen
- ✓ Helsereisere reiselederservice på Sun Palace.
- ✓ 24 timers vakttelefon

Hotellrom	NRF medlem
Pris pr. pers når 2 deler rom	15 450
Tillegg enkeltrom	3 200

Tillegg kr 4380 for deltakere som ikke er medlem av NRF





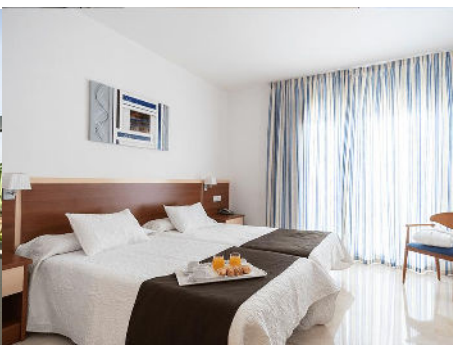
Praktisk informasjon Helsecamp på Sun Palace med NRF Oppland & Hedmark 27 mai – 10 juni

Hotellrommene

er relativt store og har to separate senger (105 brede), eller en kingsize dobbeltseng. Bad med dusj eller badekar og hårføner. Kjøleskap/minibar, gratis WIFI, klimaanlegg. Balkong med utemøbler. TV med internasjonale kanaler. Safe og romservice.

Hotellet ligger 600 meter fra Albir stranden. De har gratis shuttle buss den korte veien til stranden flere ganger i løpet av dagen. Gratis tilgang til hotellets treningsrom. Varmtvannsbasseng, Spa med tyrkisk bad, badstue og boblebad mot ekstra kostnad.

Buffet restaurant hvor vi spiser frokost og lunsj eller middag. Kafeteria for lettere måltider og / eller drikke.



Fysioterapi:

Ønsker du fysisk behandling i løpet av oppholdet, samarbeider vi med det norske og vel anerkjente Fysiakos. Terapeutene er godkjente av Helfo. Ved bestilling gir du beskjed hvis du ønsker fysisk behandling i løpet av oppholdet. Behandlingen vil enten foregå på deres klinikk i Albir, eller på Sun Palace.



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>

Kontakt NRF Oppland ved Annette Jørstad annette@revmatiker.no
Tlf: 918 01 650 for ytterlig informasjon og bestilling



Helsereiser

www.helsereiser.no

Tel: 23 00 12 60

helsereiser@travelnet.no

