



### Program helsecamp Sun Palace Albir 27. mai til 10. juni 2023 - (forbehold om endringer i programet)

I regi av Oppland Fylkeslag av Norsk Revmatikerforbund & Hedmark Fylkeslag av Norsk Revmatikerforbund

Dag og tidspunkt	Lørdag 27.05.2023 Reisedag	Søndag 28.05.2023 Dag 1	Mandag 29.05.2023 Dag 2	Tirsdag 30.05.2023 Dag 3	Onsdag 31.05.2023 Dag 4	Torsdag 01.06.2023 Dag 5	Fredag 02.06.2023 Dag 6	Dine notater Ris, ros, forbedringer
08:00		Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl. 0830	Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl. 0830	Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl. 0830	
09:00								
10:00		Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	
11:00		Informasjonsmøte	Heldagsutflukt til den vakre øya Tabarca. Vi reiser med buss til Santa Pola og tar fergen til den vakre øya Tabarca. Her kan vi utforske øye, solbade før vi samles til felles lunsj med havets delikatesser. Retur til Oasis på ettermiddagen. <a href="https://spania.no/alicante/santa-pola/tabarca-sjoroveroya/">https://spania.no/alicante/santa-pola/tabarca-sjoroveroya/</a>	Trening i Gymsalen med Fysiakos v/Karsten - litt opp i puls			Trening i Gymsalen med Fysiakos v/Karsten - litt opp i puls	
12:00		Omvisning						
13:00								
14:00		Bli kjent lunsj på hotellet - Fylkeslaget spanderer						
15:00	Vi møtes ved gaten - avreise Gardermoen kl.15:45			Lunsj på egen regning	Lunsj på hotellet	Lunsj på egen regning	Marked i Alfaz for de som har lyst til å være med! Lunsj på egen regning	
16:00				Stavgang i nærområdet		Stavgang i nærområdet		
17:00		Pilates/Yoga i hagen			Walk&Talk (Stavgang)- gåtur til Altea og strandpromenaden.			
18:00			Linedance kurs med sertifisert instruktør		Middag i Altea på egen regning.	Linedance kurs med sertifisert instruktør		
19:00	Ankomst Alicante kl. 19:30	Velkomstmiddag inkl. drikke på hotellet		Middag på hotellet og sosialt.			Middag på hotellet og sosialt.	
20:00								
21:00	Middag ved ankomst		Middag på hotellet			Middag på hotellet		
22:00								

Restaurantens åpningstider på Sun Palace

Forkost alle dager: 08:00 - 11:00

Lunsj alle dager: 13:00 - 15:00

Middag alle dager: 19:30 - 21:30

Aktiviteter inkl. i pris/sponset av Fylkeslaget

Utflykter inkludert i prisen

Prisen inkl. halvpensjon dvs. frokost og lunsj eller middag på hotellet. Noen dager er det utflukt med lunsj inkludert - da er det middag på hotellet.

Aktiviteter:

**Alle aktivitetene i programmet er inkludert i prisen (unntatt de som er merket rødt) DU velger selv hvilke aktiviteter du vil delta på!**

Fylkeslagets  
Reiseleder:

Tilgjengelig på hele reisen fra Gardermoen og hjem igjen/på aktiviteter/utflukter/alle måltider og i resepsjonene en time alle dager fra kl. 10 ellers via mobil

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag				
	03.06.2023	04.06.2023	05.06.2023	06.06.2023	07.06.2023	08.06.2023	09.06.2023	10.06.2023				
Tidspunkt	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Reisedag				
08:00	Bassengtrening før frokost fra kl.	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl. 0830	Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl. 0830	Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Pilates/Yoga i hagen før frokost fra kl.	Bassengtrening før frokost fra kl. 08:30	Avreise Oasis kl. 08:30				
09:00												
10:00	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen	Reiseleder tilgjengelig i resepsjonen					
11:00	Legger opp til en relativt lang trim/spasertur til Benidorm. Vi går først til Albir, og deretter	Ut på tur til El Faro Albir med Øivor eller Marked i Albir. Vi møtes til strandhogg og <b>lunsj på egen regning</b> ved stranspromenaden.	Trening i Gymsalen med Fysiakos v/Karsten	Uflukt til «Caminitos del Rey» i Rellu fjellene. Lunsj i landsbyen Sella. <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=340117948093929">https://www.facebook.com/watch/?v=340117948093929</a>	Spasertur (stavgang) til Albir: Yoga på stranden etterfulgt av boccaturnering. Premieutdeling! <b>Lunsj på egen regning</b>	Stavgang i nærområdet	Trening i Gymsalen med Fysiakos v/Karsten - Siste innsøurt!	Avreise Alicante kl. 11:20				
12:00												
13:00						<b>Lunsj på egen regning</b>						
14:00										Lunch på hotellet	<b>Lunsj på egen regning</b>	
15:00	kyst/fjellveien til Benidorm. Turen tar cirka tre timer, i behagelig tempo med hvilepauser underveis. Retur til Oasis med taxi, buss/tog til Albir på egenhånd - <b>lunsj på egen regning</b>					Stavgang i nærområdet						Ankomst Gardermoen kl. 15:00
16:00												
17:00							Evaluering av turen med litt attåt - bruk gjerne notatfeltet!(Elektronisk evalueringsskjema)					
18:00			Linedance kurs med sertifisert instruktør		Linedance kurs med sertifisert instruktør	Helaften i Benidorm med DinnerShow på BenidormPalace inkl. buss t/r. <b>Egenandel EUR 45 - betales kontant til Reiseleder på stedet</b> (Ikke medlemmer EUR 108 pr.pers) <a href="https://www.benidormpalace.com/es">https://www.benidormpalace.com/es</a>		Takk for turen og vel hjem!				
19:00												
20:00												
21:00	Middag på hotellet	Middag på hotellet	Middag på hotellet og sosialt.	Middag på hotellet	Middag på hotellet		Middag på hotellet					
22:00												