

Crossfit Förde Training Camp Rethymnon, Kreta 29 sep - 6 okt 2018



foto: Y. Skoulas, www.visitgreece.gr



På våra träningsresor utvecklas du på flera sätt. Efter resan till Kreta kommer du hem som dig själv - men i en starkare version, både fysiskt och mentalt.
You - just stronger!

- Ge dig själv nya utmaningar
- Träna i inspirerande miljö
- Svette, skratta och väx som team
- Train hard, Play hard!

Telefon 031 774 1300
E-mail info@invictustravel.com

 **invictus**
TRAVEL *You. Just stronger*



Om resan

Miss inte chansen att hänga med på vår härliga resa till Kreta!

Detta är semestern för dig som är trött på att bara ligga på stranden i en vecka! Vi mixar träning i solen, i och utanför boxen och på stranden med god mat, skratt och sociala aktiviteter. Kom hem med ny inspiration och i ännu bättre form!

Rethymnon är en underbar stad med en riktigt gammal stadskärna, full av vindlande gamla gränder och kantad av en lång sandstrand med strandpromenad. Staden vaktas av det massiva gamla fortet "Fortezza" med anor från 1500-talet som tornar upp sig på en klippa ovanför den gamla staden. Det byggdes ursprungligen för att skydda staden från pirater. Staden bär spår från både venetianskt och turkiskt styre och det är riktigt spännande att vandra runt och se de olika arkitektoniska stilarna.

Omgivningarna bjuder på dramatisk natur och det finns gott om aktiviteter att förgylla sin vistelse med förutom träningen! Vandring, MTB-turer, SUP-yoga, snorkling, fråga oss för förslag!

Träningen förläggs hos CrossFit Rethymno, en box utöver det vanliga! Anläggningen var tidigare en tennisklubb och har fantastiskt fina ytor - och dessutom en egen pool som används både för pool-wods och för avkoppling efter träningen.

Boxen ligger 20 minuters promenad från hotellet. Det finns möjlighet att hyra cykel som tillval.



foton: Y .Skoulas, www.visitgreece.gr



Träningsutbud

CrossFit Rethymno liknar ingen annan box. Omgiven av blommande bougainvillea och med getter betande runt hörnet ligger den på en liten höjd precis ovanför den myllrande lilla staden Rethymnon. Då du kliver in genom grinden slås du av de stora ytorna.

Anläggningen var tidigare en välrenommerad tennisklubb och har inomhusytor i två plan och en massiv utomhusyta. Att det dessutom finns en pool gör ju inte saken sämre! Utomhus finns ett solskydd att träna under om värmen skulle bli alltför påfrestande. Utrustningen är förstklassig och uppdateras ständigt för att säkerställa kvaliteten.





Boendet



Nefeli Hotel **** ligger lummigt inbäddat på en parallellgata till den långa strandpromenaden, som finns inom 10 minuters gångväg. Gatan har ett rikt utbud av restauranger, barer och butiker. Hotellet är ljust och luftigt och är känt för sin goda mat och gästvänliga personal. Då du passerat receptionen når du rummen på en charmig grönskande bakgård med vindlande små gångar där bland annat örter och kryddor till restaurangen odlas.

Rummen är nyrenoverade i ljusa färger och i badrummen hittar du närproducerade toalettartiklar.

20 minuters promenad från hotellet ligger CrossFit Rethymno där träningen förläggs.



Telefon 031 774 1300
E-mail info@invictustravel.com

 **invictus**
TRAVEL *You. Just stronger*



Vad du kan förvänta dig

Vårt mål är att du ska återvända hem med nya kunskaper, full av inspiration och i ännu bättre form!

Träning

- Daglig träning i solen
- Crossfitbox med både inom- och utomhusytor
- Träning i pool
- Yogapass och olika workshops med lokala coacher som tillval

Faciliteter

- 4* hotell med pool
- Stora luftiga sällskapsytor
- Shopping och uteliv i kvarteret
- Vacker, lång sandstrand 10 minuters promenad från hotellet, perfekt för morgonjoggen
- Hälsosamma måltider (frukost och middag ingår)

Hur en dag kan se ut

- 08:00 frukost
- 09:30 träning i boxen
- 12:30 lunch (ingår ej)
- 14:00 träning eller annan aktivitet
- 18:00 middag

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	29 sep - 6 okt 2018
Destination	Rethymnon, Kreta
Event	CrossFit Förde Training Camp

Ingår:

- Flyg Bergen - Chania/Heraklion t/r (andra avreseorter mot tillägg)
- Transfer
- 7 nätter i delat dubbelrum, med badrum
- 7 hälsosamma frukostar
- 7 middagar
- Daglig träning hos CrossFit Rethymno med egna coacher

Ingår ej:

- Övriga aktiviteter som ej specificerats ovan, träningspass med lokala coacher, utflykter, utrustningshyra (cyklar etc.)
- Övriga måltider som ej specificerats ovan, snacks och drycker
- Grekisk övernattningskatt - måste betalas på plats vid incheckning - 4€ per rum och natt.

Pris per person: 9 995 NOK

Enkelrumstillägg: 1 500 NOK

Boka din plats direkt genom att skicka e-post till: info@invictustravel.com

Ange "CF Förde" som referens. **Sista bokningsdatum är 31 mars 2018.**

Bokning kan i mån av plats ske även efter detta datum, men då reserverar vi oss för förhöjda flygpriser.

Hur mycket ska jag betala - och när?

När du har bekräftat en bokning med Invictus Travel får du en bokningsbekräftelse inom två arbetsdagar. För att kunna säkra din plats på resan behöver du betala en deposition på 2 000 SEK inom 7 dagar från bokningsdatum. 60 dagar innan avresa ska 20% av resan vara betald och resterande slutbetalning skall vara Invictus Travel tillhanda senast 14 dagar innan avresa.

Telefon 031 774 1300

E-mail info@invictustravel.com



Tillägg

→ Hyra av utrustning

Cykeluthyrning och hyra av annan utrustning görs på plats. Fråga oss om uppdaterad prislista.

All utrustningshyra betalas på plats.

→ Avbeställningsskydd

Avbeställningsskydd via ERV kan läggas till för 6 % av resans totala pris. OBS! Måste köpas i samband med bokning!

→ Extra bagage

På grund av de alltmer stränga restriktionerna gällande bagagevikt på flygplan så måste varje väska godkännas av flygbolaget. Vi hjälper gärna till om ni behöver boka extra bagage. Avgifterna varierar mellan flygbolagen. Kontakta Invictus Travel i god tid inför avresan.

Viktigt

→ Alla pass måste vara giltiga minst 3 månader efter hemkomstdatum.

Vi förbehåller oss rätten att ändra priserna vid valutaförändringar 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 i Invictus Travel's resor, såsom destinationer, leverantörer, träningsupplägg etc är satta utifrån givna kriterier och optimala förhållanden. Ansvarig gruppleddare/coach/beställare har alltid rätt att ändra resans innehåll p.g.a. väder, politiskt beslut eller annan åtgärd som ligger utanför vår kontroll för att inte äventyra resenärernas säkerhet. Vid sådan ändring har resenären ingen rätt till kompensation eller återbetalning från Invictus Travel om inte sådan är överenskommen.



foto: Y.Skoulas, www.visitgreece.gr