



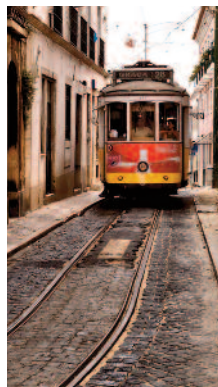
Lisboa!

En av Europas mest trendy storbyer

Vi utforsker Lisboa

Med nærheten til bl.a. både Lisboa og Sintra, kan man fint kombinere en smak av storby og den fantastiske naturen og historien området rundt Cascais har å by på. Vi legger opp til en morsom og annerledes dag i Lisboa. Her utforsker vi Gamlebyen og sentrum i små buggies før vi samles til felles lunsj og kanskje litt shopping? Lisboa har i løpet av de siste årene utviklet seg til å bli en av Europas mest trendy storbyer. Den er bygd på syv åser og kalles derfor ofte for "The city of seven hills".

Portugals hovedstad puster romantikk og gamle tider, og har lenge vært populær blant forfattere og kunstnere. Dette er byen som har det meste; historisk og sjarmerende sentrum, nydelig mat & drikke og gode shoppingmuligheter.



For mer informasjon om turen kontakt Jette på tlf. 918 07 576. Les mer om Den Gode Opplevelse på: www.dengodeopplevelse.no

For påmelding: jette@dengodeopplevelse.no

**DENGODE
OPPLEVELSE**

www.dengodeopplevelse.no

Tur til Portugals riviera med fokus på yoga og pilates

16. – 20. oktober 2014



ELIXIA
TRAINING & WELLNESS

**DENGODE
OPPLEVELSE**



Glade og inspirerende treningsdager i Cascais

Fokus på yoga og pilates

Vi reiser tilbake til Cascais, som opprinnelig er en liten fiskelandsby, like utenfor Lisboa. I dag fremstår den som Portugals svar på den franske riviera, og her finnes både sjarme, kultur og historie.

Vi bor godt på Hotel Vila Galé Cascais, som har en flott beliggenhet ved Atlanterhavskysten og hvor alle rommene våre har havsutsikt.

Trine Tschudi er fortsatt med oss som instruktør og motivator, og det legges opp til minimum 2 treningsøkter pr dag. Yoga før frokost og pilates på ettermiddagen. Kjenner vi Trine rett, vil det også bli lagt opp til en formiddagsøkt, der tiden strekker til.



Vi bor godt på Vila Galé

Vi bor godt på Hotel Vila Galé Cascais, som har en flott beliggenhet ved Atlanterhavskysten og hvor alle rommene våre har havsutsikt. Med nærheten til bl.a. både Lisboa og Sintra, kan man fint kombinere en smak av storby og den fantastiske naturen og historien området rundt Cascais har å by på.



Fakta:

Pris pr. person; NOK 8 900,-

Prisen inkluderer følgende:

- fly t/r Oslo - Lisboa, inkl. skatter og avgifter
- transfer fra flyplass til hotell t/r
- overnatting med frokost i dobbeltrom med havsutsikt mot Atlanterhavet
- middag ankomstdag
- sightseeing i Lisboa med lunsj
- middag søndag
- 1 treningsøkt ankomstdag
- min. 2 treningsøkter fredag, lørdag og søndag

Direkteflight med TAP:

Avreise til Lisboa:

Torsdag 16.10.14 kl 0600
Oslo Lufthavn Gardermoen, med ankomst Lisboa kl. 0905.

Hjemreise fra Lisboa:

Mandag 20.10.14 kl 0845 Lisboa
Airport, med ankomst Oslo kl 1345
Tillegg for enkeltrom: NOK 250,- pr person pr døgn.

Påmelding innen 15 august 2014.

Påmelding er bindende og 25% av reisens pris innbetales ved påmelding. For å kunne gjennomføre turen til oppgitt pris, må vi ha med minimum 15 personer. Ved en evt. avbestilling: se avbestillingsregler på www.dengodeopplevelse.no

For påmelding kontakt

Jette Sollid Høegh:

jette@dengodeopplevelse.no