

# Seniorresa med Apollo Sports VIDAMAR, Madeira

apollo  sports

## **Söndag 10 november**—Ankomstdag

13:00 Landar på Madeira, transfer till hotellet.

17:00 Välkomstmöte med Eva & Nette

18:00 Gemensam middag på hotellet

## **Måndag 11 november:**

08:00 Morgonyoga

11:00 Promenad in till Funchal, vi sätter oss på någon mysig restaurang för lunch innan vi tar linbanan upp till den tropiska trädgården.

18:00 Gemensam middag på hotellet

20:00 Musik Quiz

## **Tisdag 12 november:**

08:00 Morgonyoga

11:00 Les Mills Shapes

12:00 Vattengympa

13:00 Lunch på hotellet

17:00 Föreläsning med Eva

18:00 Middag på Solar do Ajuda

## **Onsdag 13 november:**

*Möjlighet till utflykt, heldagstur Västra Madeira*

*Tillägg om 700 SEK, lunch ingår*

För de som väljer att stanna på hotellet:

08:00 Morgonyoga

11:00 Funktionell träning

12:00 Vattengympa

13:00 Promenad in till Funchal för de som önskar

18:00 Gemensam middag på hotellet

## **Torsdag 14 november:**

08:00 Förmiddagsutflykt: Levadavandringen Referta

16:00 Tid för SPA för de som vill

18:00 Gemensam middag på hotellet

## **Fredag 15 november:**

08:00 Förmiddagsutflykt: Nunnornas Dal

16:00 Skön avslappnande yoga

17:00 Föreläsning med Nette

18:00 Gemensam middag

20:00 Vi möts i baren för samkväm och god dryck.

## **Lördag 16 november:**

08:00 Bodybalance

09:00 Funktionell träning

12:00 Gemensam promenad in till Funchal för de som vill. Vi slår oss ner för en god lunch på någon trevlig restaurang innan vi besöker fruktmarknaden och katedralen. Tid för att promenera runt i den mysiga huvudstaden och handla med souvenirer hem till nära och kära.

18:00 Gemensam middag på hotellet

## **Söndag 17 november**—Hemresedag!

Transferbussens upphämtningstider skickas ut till dig som huvudbokare 2-3 dagar före hemfärd.

Frågor?  
Har du några frågor eller  
funderingar är du varmt  
välkommen att höra av dig  
till oss på [sports@apollo.se](mailto:sports@apollo.se)

