



Följ med oss i oktober för en riktigt -Lyxig Helg på Hotell Selma SPA+

Hotell Selma SPA+ står för frihetens och njutningens väg till hälsa och harmoni. Utan förbud och utan pekpinnar. Fylld av glädje och av livslust.

Du bor i stora vackra rum med utsikt över sjön Fryken. Du formar dagarna precis som du vill ha dem. Motion och träning varvat med behandlingar. Kom hit som du är. Res hem med mängder av inspiration och tips om en hållbar livsstil och ett ännu större välmående.

Fredag

Vi reser från Västsverige på förmiddagen och tar rast längs med vägen för möjlighet till en fika eller enklare måltid.

Väl framkomna i Sunne checkar vi in och är klockan sedan passerat 15 kan man när som helst checka in och ta del av kaffebuffén som står framdukad, och den som vill nyttjar sedan anläggningens alla faciliteter, innan en tre-rätters middag serveras och det sedan är dags för några timmars sömn.

Lördag

Vi börjar dagen med en ekologisk frukostbuffé för att sedan fortsätta våra SPA aktiviteter.

Under dagen kan den som vill delta i de valfria aktiviteter som står på schemat t.ex vattengympa, aerobics eller meditation. Önskar man en mer omfattande SPA-behandling ska denna förbokas (se omstående sida)

Efter en dag av aktiviteter och välbefinnande väntar en god tre-rätters middag innan det är dags att njuta av trevlig samvaro i tillsammans med nya och gamla vänner

Söndag

Ännu en av hotellets härliga och ekologiska frukostbuffé för att sedan fortsätta våra SPA aktiviteter innan vi under eftermiddagen tackar för denna gång och packar bussen för att påbörja vår färd åter mot Västsverige.

Längs med vägen stannar vi givetvis för möjlighet till fika och bensträckare.

Exempel på lärarledda gruppaktiviteter

En förmiddag kan erbjuda följande:

07.00-07.25 Vattenträning
07.30-08.10 Morgon simning
08.30-09.20 Morgon Yoga
09.30-10.10 Mindful Moves,
10.30-11.10 Aqua Spinning,
11.30-12.10 Power Walking
14.00-14.40 Meditation

En eftermiddag kan se ut så här:

15.00-16.00 Body Pump, Förbokas i receptionen
16.30-17.15 Aerobics
16.30-17.10 Vattenträning
17.30-18.25 SPA Cykling

OBS Grupprogrammet kan variera från vecka till vecka. Aktuellt program finner du i hotellets reception.

SPA Behandlingar:

Naturligtvis kan anläggningen erbjuda ett brett utbud av olika SPA behandlingar. Vi rekommenderar dock att dessa förbokas om du vill vara säker på att få just den behandling du vill.

Ni bokar era behandlingar direkt med hotellets kunniga personal som guidar er i det omfattande utbudet.

Tidsbokning

Måndag-fredag 08.00 - 17.00
Tel 0565-166 10
E-post bokningen.spa@quality.choicehotels.se

Hemsida www.selmaspa.se
Receptionen 0565-166 00



Avresa

Fredag 16 oktober 2020

Grundpris

Pris per person i
Dubbelrum 2 990:-

Vad ingår i priset

- Resa med turistbuss t/r
- Boende i dubbelrum med utsikt mot sjön Fryken.
- Frukostbuffé lörd o sönd
- Kaffebuffé fredag eftermiddag
- Frukthbuffé i SPA-avdelningen
- Trerätters middag fred o lörd
- Morgonrock & tofflor
- Fri tillgång till SPA-området med pool, bubbelpooler ute och inne,
- Gym, träningsprogram med aktiviteter som t ex yoga, vattengympa, aerobics, meditation.

Frivilliga tillägg

Avbeställningsskydd 150:-
Enkelrumstillägg 400:-



Turlista	UT	HEM
Göteborg	09:00	20:00
Stenungsund	09:30	19:30
Uddevalla	10.00	19.00

Du bokar din resa hos:



Bokningstelefon 031-22 21 20

Internet www.rekoresor.se

E-post info@rekoresor.se