



IDRÆT
FOR SINDET

UDREJSE
KASTRUP
OG
BILLUND

EN UGE FYLDT MED IDRÆT, SOL, SMIL OG OPLE-
VELSER I NOVEMBER MÅNED 2020


PLAYITAS

FUERTEVENTURA

Tilmelding og betaling
dai.nemtilmeld.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



 Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

MOD NYE MÅL



HAR DU OGSÅ BRUG FOR ET " BOOST " TIL DIN TRÆNING DENNE VINTER, SÅ TAG MED NÅR DAI OG IDRÆT FOR SINDET, ARRANGERER EN UGES SOCIAL-TRÆNINGSCAMP PÅ SPORTSRESSORTET PLAYITAS, PÅ DEN KANARISKE Ø, FORTEVENTURA.

På Playitas, finder du et stort og alsidigt udbud af idrætsaktiviteter, uanset om du er til sport på land eller til vands. På Playitas finder du et stort og alsidigt udbud og et uge program som er fyldt med spændende aktiviteter. Af programmet fremgår det tydeligt på hvilket niveau der undervises på. Ved ankomst downloades en app – som indeholder alle oplysninger om både aktiviteter samt sociale events. App'en gør det nemt at få overblik over dags- og ugeprogrammet og finde frem til lige netop det et hold som matcher ens interesse, niveau og ambitioner.

Du finder her aktiviteter lige fra SUB, (Stand Up Padling), pilates, fitness, social fodbold/volleyball/basketball eller floorball til forskellige ketcherspil (tennis, badminton), fitnessdans, yoga eller hit/cirkeltræning. Derudover tilbyder DAI guidet ture på MTB cykler, en minigolf turnering m.m. alt efter efterspørgsel, energi og interesse. Her skal gøres opmærksom på at

Med et dagsprogram som indledes med morgenstræk kl. 8 og kører på med tilbud om aktiviteter frem til kl. 18, er der rig mulighed for at få rørt alle muskelgrupper. En af de populære eftermiddagsaktiviteter er, aqua-splash/Vandgymnastik, som udbydes hver dag kl. 15.15. Her står humørfyldte og energiske instruktører klar og giver den gas med musik og sjove

vandaktiviteter. Et frisk pust på dagen, og stedet hvor rejsende med DAI, ofte mødes og nyder det sociale fællesskab.

Ønsker man at se lidt mere af omgivelserne omkring Playitas, end man kan nå på MTB cyklen, tilbyder Apollo kulturudflugter af både hel- og halvdags varighed. Disse ture bestilles ved ankomst til Playitas.

Alternativt kan man planlægge sin egen tur og benytte sig af de offentlige busser på øen.

Er man til landsby hygge, kan vi anbefale et besøg i den lille fiskerby, som ligger ca. 300 fra Playitas og kan nås på gåben, via den smukke strandpromenade. Her finder du cafeer, frokost-restauranter samt et lille supermarked.

Nærmeste handelsby, er Gran Tarajal, som nås via bus eller gåben. Her finder du alt fra store supermarkedsbutikker til mindre butikker med begrænset udvalg i tøj og sko. Byen grænser ned til havet, hvor du også finder cafeer og en hyggelig strandpromenade. Byen ligger ca. 5 km fra Playitas.

"Jeg har haft en fantastisk uge og nydt hvert et sekund og både fået prøvet nye idrætter og haft tid til at opleve lokallivet og naturen udenfor Playitas."
- Christian Østergaard, har deltaget mange gange.

"Det var en mega fed tur" Vi havde det så herligt! Der var både sol, sommer, skønne omgivelser, sport som man lyster og nogle dejlige mennesker at opleve det hele med"
Daisy, Limfjordens IF.

ET EKSEMPEL PÅ EN AKTIV DAG - HVOR MAN VÆLGER TIL OG FRA.

Kl. 08.00

Morgenstræk – vi gnider søvnen ud af øjnene. Strækker kroppen og hilser solen velkommen.

Kl. 08.15

Herefter frit valg - gå/jogge/løbetur / evt. deltage aquatlon ca. 30 min – herefter morgenmad.

Kl. 10.00 – 11.00

Dans, cirkeltræning el. styrke med store bolde

Kl. 11.00 – 12.00

Stand up paddel, gymnastik og bevægelse, fitness center

Kl. 12.00 – 13.00

Guidet tur på MTB rundt i terrænet – hils på en ged og nyd udsigten fra fyrtårnet

Kl. 13.00 – 15.00

Frokost /siesta og afslapning (evt. spise frokost i Gran Tajal, i lejligheden, el. den nærliggende fiskerby)

Kl. 15.15 – 16.00

Aquasplash – vandgym i poolen – med efterfølgende social coffee

Kl. 16.00 – 17.00

Fitness dans -social volley, tennis eller dase

Kl. 17.00 – 18.00

Údstrækning

Kl. 18.30 – 19.00

Fællesmøde på Ramblaen (frivilligt)

Kl. 19.00 – 21.00

Aftensbuffet .- ta` selv bord.

Man sammensætter selvfølgelig selv sit dagsprogram, ovenstående er blot et eksempel og de færreste har energi, til at være fysisk aktive hele dagen.

Fitness rummet har åbent hverdag i tidsrummet fra kl. 8-13 og 15-20.

Her kan man boltre sig med forskelligt udstyr, alt fra løsevægte, til maskiner, løbebånd, crosstrainer, spinning og kondicykler til et område med træningsredskaber til coretræning.

Svimmingpoolen har åbent hverdag fra kl. 8-18 - liggestole er gratis at benytte, håndklæder udlånes mod depositum.

Den olympiske pool har åbent fra kl. 6 – 20. (prisen for en times svømning er 2,5 Euro

YDERLIGERE SPØRGSMÅL

Idrætskonsulent Lisbeth Crafact: Tlf: 20 45 91 69,
lisbeth@dai-sport.dk

Idrætskoordinator Simon Andersen, GIF-Idræt på tværs:
Tlf. 22 54 66 86

Idrætskoordinator Christine Marie Topp, IFK98-København
Tlf. 30 69 25 94

Under opholdet kommunikerer ofte via sms, så ingen mod sit ønske, er overladt til sig selv.

Da vi er afsted for at dyrke idræt sammen, accepteres ikke antagelse af alkohol eller andet, i en mængde som har negativ indflydelse på deltagelse i dagens aktiviteter eller i det sociale fællesskab.

Turen arrangeres i samarbejde med idrætskoordinatorerne Simon Andersen fra GIF og Christine Topp fra IFK98

Forsikring og pillepas

Som deltager, skal du være gyldig medlem af en idrætsforening under DAI, idet du dermed er forsikret under rejsen, af Danmarks Idrætsforbunds kollektive rejseforsikring hos Tryg. Den kollektive rejseforsikring, dækker forhold omkring sygdom, tilskadekomst, rejsegods, rejseansvar for tingskade og personskaade, samt afbestillingsforsikring, vær opmærksom på at der skal være tale om en opstået akut-skade, der skal fremvises en lægeerklæring, og årsagen må ikke være en skade som du har været i behandling for de sidste to år. Du kan læse mere om forsikringen på www.idraettens-forsikringer.dk.

PRISER OG BESKRIVELSE AF OVERNATNINGSMULIGHEDER

Annexe lejlighederne:

Består af 2 rum, hvor 2 personer, deles om toilet og bad. Annexe lejlighederne ligger på en lille bakke top, med en afstand på ca. 400 m fra aktivitetscentrum og poolen. Afstand til hotellets spiserestaurant er ca. 200 m. Der er i perioder af dagen, mulighed for at benytte shuttle bus.

Pris pr. person i en delt 2 værelseslejlighed kr. 5700

(incl. ophold, fly, mad om bord, transfer til hotel, halv pension/morgen – og aftensmad, holdundervisning samt sociale aktiviteter, lån af MTB cykler)

Udrejse fra Kastrup den 22. nov. – hjem den 29. november.

Bemærk rejsedatoerne:

Udrejse Billund den 23. november – hjem den 30. november.

Apparhotel lejlighederne:

Ligger ca. 150 m fra aktivitetscentrum kaldet Ramblaen, hvor morgen stræk og holdundervisning afvikles.

Pris pr. person kr. 7100 ved 2 personer i delt to værelseslejlighed, man deles om toilet og bad. Prisen er incl. ophold, fly, transfer til og fra Playtas, mad om bord, halvpension/morgen og aftensmad, sociale aktiviteter, holdundervisning samt lån af MTB cykler.

Bemærk:

Det er kun muligt at booke denne type lejlighed med udrejse fra Kastrup den 22. november – hjem den 29. november.

Vi råder over 6 lejligheder dvs. 12 rejsende med mindre man ønsker at bo flere sammen.

Køkkenet i de to typer lejligheder, er mest velegnet til at lave en kop kaffe eller et mindre mellemmåltid. På Playitas findes et mini-supermarked, hvor der kan købes ind til frokost, hvis man er til det. ca. 1 km fra Playitas, ligger en lille fiskerby, hvor der også er mulighed for indkøb til frokost eller nyde en snack på en af de hyggelige restauranter.

Depositum og oplysninger om valg af indkvartering skal indbetales og oplyses senest den 1. juni. Rest betaling senest den 1. september



DAI



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby
Tlf. 43262384 - Fax: 43262386
E-mail: dai@dai-sport.dk
CVR nr. 17692712

www.dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND