



## 2023 bär det återigen iväg till den grekiska övärlden! Häng med dina Gymmixkompisar till Rhodos!

Nästa träningsresa för våra medlemmar äger rum den 14 – 21 maj 2023.  
Vi åker tillbaka till härliga Rhodos och hotellet [Mythos Beach](#) där vi kan umgås, träna, sola och bada tillsammans.  
I år har vi förbokat totalt 80 platser i olika boendeformer.

### Vem kan åka med?

I första hand erbjuder vi resan till medlemmarna i de arrangerande föreningarna **Gymmix Upplands-Bro**, **Gymmix Sundbyberg** och **Tumba Gymmix**. Vänner och familjemedlemmar till medlemmar och är också välkomna!

I mån av plats erbjuds även andra Gymmixföreningars medlemmar att följa med.

### Härlig träning!

Vi kommer ha ett fullspäckat träningschema med duktiga Gymmixledare från alla tre arrangerande föreningar. Mer info om träningen kommer senare, men vi kan redan nu lova att den kommer att vara varierande; Gympa, Yoga, Rörlighetsträning, Styrke- och konditionsintervaller av olika slag, Dans och lite till. Även hotellet erbjuder gruppträning och har gym.

Träningen kommer att ligga på förmiddag och eftermiddag, med "fri tid" under dygnets varmaste timmar. Du tränar hur mycket eller lite du vill!

Vi kommer hålla ca. 35 pass och vi går tillbaka till vårt ursprungliga koncept där vi kör ett pass åt gången, preliminärt mellan kl. 07:30 och 11:15 samt 14:30 och 16:30.

Gruppträningen vi erbjuder passar från ca 11 år och uppåt. Du som förälder ansvarar för medföljande barn.

### Bokning och prisinformation:

Du gör din resebokning direkt till reseföretaget Apollo via länken nedan. Där ser du priser, rumsalternativ och andra tillval.

### [Bokning Gymmix träningsresa 2023](#)

#### **OBS! Viktig information om bokningsformuläret:**

1. Om du vill dela rum med en eller två kompis(ar) måste bokningen för er göras i samma bokningsformulär (dvs. vid samma bokningstillfälle). Bokningsbekräftelse skickas dock separat till både dig och din kompis via e-mail.
2. Läs igenom alternativen [Reseförsäkring](#) samt [Av- och ombokningsskydd](#) innan du börjar fylla i formuläret.
3. Om du önskar tillval som inte går att välja i formuläret; skriv dessa som kommentar i slutet av formuläret. Vid frågor; kontakta Apollo på [grupp@apollo.se](mailto:grupp@apollo.se) eller 0771-37 37 37.

Bra att känna till innan du bokar:

- **Träningsavgift:**  
Utöver resan betalar du en obligatorisk träningsavgift på 400 kr\* per person för våra externa utgifter i samband med resan. Detta administreras inte av Apollo, utan av oss själva.  
\*Om du inte är medlem i en Gymmixförening betalar du 500 kr per person.
- **All inclusive eller halvpension:**  
Hotellet placerar gäster i olika delar av restaurangen beroende på om gästen bokar all-inclusive eller halvpension. Om ni är ett kompisgäng – och vill äta tillsammans – rekommenderar vi att ni väljer samma alternativ.
- **Vatten**  
Vatten på flaska finns i restauranger och barer. Det ingår i all inclusive (och kan köpas av gäster som inte har all inclusive).
- **Hotellskatt**  
En hotellskatt tillkommer och betalas till hotellet under vistelsen i Grekland.  
Läs mer om skatten på [Apollos hemsida](#).

Då du fått din bokningsbekräftelse;

Betala 400 kr (icke medlem betalar 500 kr) till Tumba Golf (Nordea bg 878-4381) samt ange ditt:

- Namn
- Förening

Skicka även ett mail med namn, förening och storlek på t-shirt (samt ange om du önskar dam- eller herrmodell) till [gymmix.traningsresa2023@gmail.com](mailto:gymmix.traningsresa2023@gmail.com)

**Tänk på att adressen du mailar från kommer att användas vid kontakt inför och under resan. Om du vill bli kontaktad på en annan e-mailadress måste du ange detta.**

**Information och frågor:**

- **Bokning, resa, hotell**  
Apollo svarar på dina frågor som rör bokning, resa och hotell.  
Kontakta dem på: [grupp@apollo.se](mailto:grupp@apollo.se) eller 0771-37 37 37.
- **Träning, praktiska tips inför resan mm.**  
Frågor om vår gemensamma träning, praktiska tips inför resan mm. svarar vi gärna på!  
Du når oss både via vår Facebook-grupp **"GYMMIX träningsresa Rhodos 2023"** (som du kan söka upp på Facebook när du bokar din resa) och via e-post [gymmix.traningsresa2023@gmail.com](mailto:gymmix.traningsresa2023@gmail.com)

Återigen, varmt välkommen att följa med på vår härliga träningsresa i vår!

Hälsningar

Kerstin, Pia, Madde, Lillemor och Sara från  
Tumba Gymmix, Gymmix Sundbyberg och Gymmix Upplands-Bro