

Till alla PRO-föreningar i Östersund

PRO Leva Livet har i samarbete med Storliens Högfjällshotell reserverat **vecka 36 och 37** för ett Håll-i-form-program under 4 dagar i Storlien.

PRO Leva Livet erbjuder alla PRO-föreningar i Östersund möjlighet att erbjuda sina medlemmar möjlighet att delta.

Skicka därför ut bifogade inbjudan till alla medlemmar. All information om programmet finns på bifogat informationsblad.

Den som anmäler sig med mobilen kan använda QR-koden som finns på informationsbladet. Då riktar man sin mobilkamera mot koden och klickar på skärmen när den fokuserat på QR-koden så kommer man till bokningssidan.

Den som vill boka med dator går in på denna länk :[Boka här](#) längst till vänster under datumen finns ruta för kod där skrivs levalivet och tryck på sök - då ser man PROversionen av Hålliformveckorna. Välj sen september månad och klicka på 2:a eller 9:e sept klicka därefter på 4 nätter och tryck på sök. Därefter kan bokningen fullföljas i rutan bredvid. OBS priset är inställt på 2 personer i ett rum.

Om något av de ovanstående sätten att anmäla sig inte fungerar, går det också bra att ringa eller maila för att boka. Uppge koden "leva livet" och vilken vecka du/ni vill komma så vet receptionisten vad det gäller. Telefon: 0647-701 01, mail: boka@storlienhogfjallshotell.se

De som inte vill betala allt i förskott har fått en möjlighet att betala 25% vid bokningen och resten 30 dagar innan det börjar!

Med vänliga hälsningar

Benny Brovinger och Ingela Jönsson

på uppdrag av PRO Leva Livets styrelse

Bokning före
28:e juni
6 975 kr

Storlien Högfjällshotell

Hålliform-veckor!
Veckorna 36 och 37



Leva
PRO Livet

Rabattkod till bokning: QR-kod till bokning

"levalivet"



Dag 1 - Incheckning, vandring

09.00 Incheckning öppnar
10.00 Välkomstfika i Kopparbaren
11.30 Vandring 1,5 km
13.30 Lunch på hotellet
15.30 Träning + fika
18.00 Föreläsning "Hotellens historia
+ Dr Westerlund"
19.00 Hotellmiddag, 2 rätter
20.00 Mingel i Kopparbaren

Dag 2 - Träning, Blomsterstigen

07.30 Vattengympa eller yoga
08.30 Frukost
10.30 Vandring Blomsterstigen
13.30 Lunch i naturen
16.00 Föreläsning "Kost & motion"
18.30 Hotellmiddag, 2 rätter
20.00 Mingel i Kopparbaren

Dag 3 - Träning, Trondheim

07.00 Vattengympa eller yoga
08.00 Frukost
09.28 Tåg Trondheim/vandring Storlien
11.25 Stadstur Trondheim, Nidaros
12.30 Lunch Storlien
14.00 Lunch i Trondheim
16.48 Tåg hem till Storlien
19.00 Hotellmiddag, 2 rätter
20.00 Mingel



Dag 4 - Träning, vandring, fiske

07.20 Vattengympa eller yoga
08.30 Frukost
10.00 Vandring eller fiske
12.00 Lunch
15.00 Cirkelträning, fika
18.30 Avslutningsmiddag
20.00 Musikquizz och prisutdelning

Dag 5 - Utcheckning

07.30 Frukost
09.00 Utcheckning börjar
10.00 Samling i receptionen

Boka: Via länk i mail/via QR-koden.

Om inte ovan - via vanligt mail:
boka@storlienhogfjallshotell.se

Frågor mailas till:

linda.lindgren@storlienhogfjallshotell.se

Ingår i priset:

- 4 Nätter i dubbelrum inkl frukost
- 4 Lunch på hotellet/lunchpaket
- 4 Hotellmiddagar, 2-rätters, kaffe
- Tågresor till Trondheim med guide, stadsvandring, Nidaros, lunch.
- Vandringar med guide på fjället
- Vattengympa, yoga, cirkelträning
- Föredrag
- Fiskeutrustning

Fakta:

- Storlien Högfjällshotell ligger 620 m över havet
- Anor från 1886 då Dr Westerlund startade hälsohem med kost & motion som botemedel
- 8 000 kvm, restauranger, barer, pooler, bibliotek
- 3 200 hektar mark med vandringsleder, cykelleder, sjöar, fiske, ridning, skidåkning

Erbjudande för PRO Leva livet östersund

Ve: 36 och 37 - Begränsat antal platser

Pris/person i dubbelrum: 7 750 kr

Enkelrum: 950 kr/person tillkommer på priset ovan.

Early bird: Boka före 28 juni och få 10% rabatt!

Tillkommer: Resa till Storlien, måltidsdryck.

Anmälningsavgift: 25% vid bokningstillfället.

Ändringar i programmet kan förekomma pga väder mm.