

## Inspirasjon i forhold til trening, kosthold og livsstilsendring

### 1. Frisk kropp

Oppholdets lengde:	12 dager
Ankomst:	Torsdag fra kl 09.30
Avreise:	Mandag 12 dager senere før kl 12
Pris:	kr 8 400
Innhold:	Overnatting i enkeltrom med bad og full pensjon. Trening med en av gruppene som allerede er her. Foredrag om div helse relaterte temaer ut fra den til enhver tid gjeldende program. Bruk av våre treningsfasiliteter både inne og ute til individuell trening. Vi har trimsal med bl.a. tredemøller, sykler og 10 ulike styrketreningsapparater. Turområdene rundt institusjonen og i Valdres generelt byr på mange muligheter.

### 2. Sunnhetsuka

Oppholdets lengde:	7 dager
Ankomst:	Søndag kveld eller mandag morgen
Avreise:	Lørdag etter middag
Pris:	kr 5 600
Innhold:	Overnatting i enkeltrom med bad og full pensjon. Trening med en av gruppene som allerede er her. Foredrag om div helse relaterte temaer ut fra den til enhver tid gjeldende program. Bruk av våre treningsfasiliteter både inne og ute til individuell trening. Vi har trimsal med bl.a. tredemøller, sykler og 10 ulike styrketreningsapparater. Turområdene rundt institusjonen og i Valdres generelt byr på mange muligheter.

### 3. God helg

Oppholdets lengde:	3 dager
Ankomst:	Fredag fra kl 09.30
Avreise:	Søndag samme uke
Pris:	kr 2 500
Innhold:	Overnatting i enkeltrom med bad og full pensjon. Bruk av våre treningsfasiliteter både inne og ute til individuell trening. Vi har trimsal med bl.a. tredemøller, sykler og 10 ulike styrketreningsapparater. Turområdene rundt institusjonen og i Valdres generelt byr på mange muligheter.

#### 4. Tonsåsen enkel

Oppholdets lengde:	Du velger selv antall dager
Ankomst:	Etter kl 12 på bestilt og bekreftet dag
Avreise:	Før kl 12 på den dagen du selv har angitt
Pris:	kr 890 pr døgn
Innhold:	Overnatting i enkeltrom med bad og full pensjon. Bruk av våre treningsfasiliteter både inne og ute til individuell trening. Vi har trimsal med bl.a. tredemøller, sykler og 10 ulike styrketreningsapparater. Turområdene rundt institusjonen og i Valdres generelt byr på mange muligheter. Mulighet til å delta på gruppetrening og foredrag om helse relaterte emner i forhold til oppsatt program.

#### 5. Sunne sammen

Boforhold:	Dobbeltrum med bad. Dette er opphold beregnet på ektepar, samboere, foreldre med barn, sunne venninner etc. OBS: Begrenset antall plasser da det finnes få dobbeltrum
Oppholdets lengde:	Velg mellom <b>frisk kropp</b> , <b>sunnhetsuka</b> , <b>god helg</b> eller <b>Tonsåsen enkel</b> . Oppholdenes lengde vil være som beskrevet over i punktene 1-4.
Pris:	<b>Frisk kropp:</b> kr 14 400 for 2 pers. i dobbeltrum <b>Sunnhetsuka:</b> kr 9 800 for 2 pers. i dobbeltrum <b>God helg:</b> kr 4 400 for 2 pers. i dobbeltrum <b>Tonsåsen enkel:</b> kr 1 600 for 2 pers. i dobbeltrum
Innhold:	Oppholdenes innhold vil være som beskrevet i punktene 1-4 over.