

Information Yogaresa Cavo Spada

Badskor – Stranden består av mindre sand, grus och mindre stenar, så badskor är att rekommendera.

Bankomat - Finns upp på huvudvägen ca 400 m till höger. Om den skulle vara stängd så finns det automater till vänster lite längre bort.

Chania – Är Kretas näst största stad och ligger 1,8 mil bort. Nås med lokalbuss och tar ca 40 min. Bussen går ca två gånger i timmen, tidtabell finns i receptionen. Ta ut på huvudvägen till höger ca 100 m till Bar Alexandros där du finner busshållplatsen (motsatt sida från hotellet). Betala kontant på bussen. Kostar ca 3 euro. Se karta för vart bussen stannar i Chania. På vägen hem plinga eller säg Cavo Spada till chauffören så stannar han/hon där.

Cykel och cykeltur– Cyklar finns att hyra mot betalning om ca 20 - 25 euro beroende på cykel. Bokas genom receptionen senast dagen innan. Cykelkartor finns i receptionen. Den gemensamma cykelturen bokas genom att skriva upp sig på listan i receptionen. Turen är ca 30 km på landsväg med en del backar. En erfaren cykelguide leder turen och även en följevill finns med om något skulle inträffa. Medtag vatten. Eventuell väska kan läggas in i följevillen. Ett kort stopp görs på ett café där dryck finns att köpa. Cykelhyran betalas kontant på plats till cykelguiden.

Kiosk - Ett litet minimarket finns på hotellet nere vid SPA. Inne i Kolymbari finns supermarket.

Kolymbari – Är närmsta ort. Ta ut höger på huvudvägen från hotellet och gå ca 2 km. Här finns några få restauranger, caféer och supermarket samt en fin strand.

Måltider – Restaurangen har öppet 7.30 – 10.30, 13.00 – 15.00 och 19.00 – 21.30. Innan morgonpassen serveras kaffe/ te och frukt utanför restaurangen för vår träningsgrupp. Lunchen går två gånger per vecka att byta ut mot lunch på Sea line nere vid havet. Bokas genom Antonio i restaurangen senast dagen innan. Azzurro som är en italiensk restaurang är kostnadsfri en dag per vecka och går att boka från 19.30. (dryck betalas separat på Azzurro).

Pool och strandområde -Gratis solstolar och parasoller vid såväl pool som strand. Poolhanddukar finns att låna i SPA mot deposition.

Promenadvägar – Kartor med markerade vägar finns i receptionen i 1,9 km, 4,8 km och 7,1 km. (Om inget ändrats).

Safetybox - Rekommenderas att användas och är kostnadsfritt. Finns i garderoben på rummet.

Schema – Tränings schemat finns vid receptionen. Om några ändringar skulle behöva göras på schemat så ser ni de ändringarna där. Ta gärna en titt där när ni går förbi.

Sociala medier – Vi lägger gärna upp bilder från resan i sociala medier. Om ni inte vill vara med, vänligen meddela oss det så tar vi inga bilder på dig. Gå gärna in och följ oss på Facebook och Instagram på Taudientraining och vill du så är det varmt välkommet att göra inlägg med @/#Taudientraining och Apollosports

SPA – Uppvärmd inomhuspool, bastu och jacuzzi är kostnadsfritt att använda på SPA. Behandlingar mot betalning.

Tennis – Tennisbana används kostnadsfritt och bokas genom receptionen. Hyra av två racket och tre bollar kostar 10 euro.

Träningsmatta – Finns att låna vid träningspassen. Om du önskar en egen går det jättebra att ta med.

Träningspassen - Lyssna på din kropp för att se vad du klarar av under veckan. All träning och andra aktiviteter sker på egen risk. Några utav passen bokas i förväg genom att skriva upp sig på listan på anslagstavlan vid receptionen, vilka som ska bokas framgår av schemat. (Säg till om du inte skulle lyckas få plats på någon utav passen så försöker vi lägga in fler).

Turistskatt – Sedan årsskiftet 2018 så tar Grekland ut en turistskatt från samtliga turister. Detta är med andra ord inget som vi, Apollo eller hotellet kan påverka utan är något som grekiska parlamentet har beslutat. Kostnaden är 4 euro per dygn och rum och ingår inte i resans pris. Betalas vid in- eller utcheckning.

Tvättservice - Tvättservice finns mot avgift, bokas i receptionen.

Utflykter – Apollos utflyktsutbud bokas genom Apollos guider på plats. Vinprovningen bokas och betalas till Marlene genom swish eller faktura. Marlene tar upp anmälan och betalning söndag 13.30 – 14.30 på terrassen/baren. Kostnad 270:-

Vatten - Finns att hämta obegränsat på flaska och du ser själv till att få med vatten till träningen. Poolbaren är öppen 10.00 – 18.00 och hotellbaren 17.00 – 24.00. Vattenflaskorna i plast på rummet är kostnadsfritt, övrigt i minibaren är mot kostnad. Hämta gärna ut vatten på kvällen i hotellbaren och ställ in i kylan på rummet, så du har till morgonen efter.

WC - Finns på nedre plan i huvudbyggnaden, runt hörnet från Sea Line samt vid Sport.

Wifi – Kostandsfritt Wifi genom en kod som du får från receptionen som räcker hela veckan. Wifi fungerar bäst vid receptionen och ibland på övriga utrymmen.

Önskemål och frågor – Vi från TaudienTraining och Apollo finns på plats för att hjälpa er. Gå inte och fundera på något – kom till oss så hjälper vi dig gärna!