

## Information La Pared

---

*Nedan följer information som kan vara till användning. Observera att något kan ha ändrats efter att detta informationsblad togs fram, vilket vi i så fall meddelar på plats.*

**Bankomat** – Det finns ingen bankomat i La Pared, Närmaste är i Costa Calma ca 7 km bort. Kan betala med kort på hotellet. Om du vill ha kontanter, så ta med det hemifrån.

**Costa Calma** – Närmaste lilla stad, ca 7 km bort. Hit kan du gå, cykla, ta taxi eller med hotellbussen mot kostnad ett par dagar i veckan. I Costa Calma finns små butiker, mindre shoppingcenter, restauranger.

**Cykel** – Cyklar finns att hyra mot betalning. Bokas genom receptionen senast dagen innan. Cykelkartor finns i receptionen.

**Fiskrestaurang** – Ligger ca 1,2 km från hotellet. Gå ut från hotellet genom "bänkallén". Ta sedan första vänster och sedan vänster igen och följ skyltarna till restaurant Bahia.

**Hyrbil** – Kan bokas vid receptionen och sak reserveras senast dagen innan. Kostnad för en dag inklusive försäkringar från 38 euro.

**Minimarket** – Vid centret utanför hotellentrén finns en liten minimarket med dryck, frukt och snacks. Minsta summa att använda kort är 6 euro. Så om du vill ha handla för en lägre summa än så, ta med kontanter.

**Måltider** – Restaurangen har öppet 08.00 – 10.00, 13.00 – 15.00 och 19.00 – 21.00. Vi har reserverade platser ute på terrassen/ inomhus beroende på vädret. Restaurangen öppnar 07.00 för vår grupp med möjlighet att gå in för kaffe/te och frukt. Smoothie finns att hämta i baren dagligen mellan 16.15 och 17.45, vilket är endast för vår grup. Första vändan som du hämtar ut smoothie får du ett glas som du själv tar med dig för miljöns skull.

**Pool och strandområde** -Gratis solstolar och parasoller vid poolen. Poolhanddukar finns att låna kostnadsfritt i receptionen (deposit på 20 euro). Om man vill byta ut handduken under veckan sker det till en kostnad av 1,50 euro. Stranden tillhör inte hotellet, men är väldigt fin att besöka. Var dock försiktig med eventuella undervattensströmmar.

**Promenadvägar** – Kartor med markerade vägar finns i receptionen i 1,7 km och 8,8 km. En av eftermiddagarna erbjuds ökenpromenaden som en gemensam tur.

**Safetybox** - Finns i garderoben på rummet. Kostar 2,5 euro per dag samt en deposit på 10 euro för nyckel för att aktivera safteyboxen.

**Schema** – Tränings schemat hänger 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.

**SPA** – Bastu och jacuzzi är kostnadsfritt att använda på SPA. Behandlingar mot betalning som bokas i spa receptionen. Uppge TaudienTraining för rabatt.

**Surfing** – Bokas minst dagen innan genom surfcentrumet utanför entrén. Bräda kan hyras för egen surf eller att boka in sig på en kurs.

**Tennis** – Tennisbana används kostnadsfritt och bokas genom receptionen. Hyra av bana kostar 5 euro. Hyra av tennisracket 5 euro styck.

**Träningsmatta** – Finns att låna vid träningspassen.

**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 lyckats på plats på någon utav passen, då lägger vi in fler).

**Tvättservice** – Tvättrummet är öppet 07.00 – 22.00. Du tvättar på egen hand genom att betala med mynt i maskinen. Kostnad per tvätt 4 euro, samt 4 euro för torktumlare. Tvättmedel finns på plats.

**Utflykter** – Bokas genom Apollos guider på plats. En av eftermiddagarna har vi ett gemensamt besök till Morro Jable. Vi hjälper till att boka taxi för de som vill följa med. Transporten bekostas på egen hand, ca 150:- - 200;- tur och retur. Morro Jable kallas Europas svar på Hawaii med sin långa sandstrand, många caféer, restauranger och butiker vid strandpromenaden.

**Vatten** – Hämtas på flaska i receptionen. Endast för vår grupp.

**WC** - Finns på nedre plan i huvudbyggnaden samt utanför restaurangen. Ingen WC vid träningsytan eller gymmet.

**Wifi** – Kostandsfritt Wifi genom en kod som du får från receptionen som räcker hela veckan.

**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 gärna dig!

**Övrigt** – Kom ihåg att njuta av resan!