

## Information Vidamar Madeira

---

**Affär** – Ligger en matbutik rakt över gatan med frukt, dryck, snacks, smörgåsar mm. På samma gata finns många affärer, restauranger och caféer. Vid receptionen finns en liten butik med som säljer dryck och snacks.

**Bankomat** – Finns vid receptionen

**Cykel** – Går att hyra hos Freeride. Vid huvudgatan ta vänster och gå ca 5 minuter. Ca priser per dag: Mountainbike 25 Euro, Landsvägscykel 35 Euro, Elcykel 35 Euro.

**Gym** – Ligger uppe vid huvudvägen och direkt till höger i en separat byggnad från hotellet. Be om ett kort i gymreceptionen för att komma in.

**Handduk** – Poolhandduk och badrock finns på rummet. Poolhandduk kan bytas nere vid poolområdet när det önskas.

**Måltider** – Frukosten serveras i Ocean restaurant på andra våningen klockan 7.30 – 10.30. Till middagens finns fyra olika restauranger. Ocean restaurant är samma restaurang som där frukosten serveras och behöver inte bokas. Övriga restauranger bokas i receptionen senast dagen innan. Restaurangerna serverar tre rätters.

Casa Das Espartados – Portugisisk

Casa Mia - Italiensk

Koi Sushi - Suschi

Ocean Restaurant - Buffé

**Pool och strandområde** – För att komma till poolen är det enklast att ta hissen till bottenplan och därefter följa pilarna mot SPA. Där går du in i nästa hiss och tar dig ner till -2. Här finns fint poolområde och kostnadsfria solstolar och parasoll att nyttja. Du kan även bada från stege ut i havet. Det är ofta undervattensströmmar, så följ flaggan om du får lov att bada eller inte och var försiktig i havet. Om du hellre vill besöka en strand, så kan du promenera till praia Formosa som erbjuder sandstrand. Det är drygt tre km bort i riktning mot Camara de lobos.

**Promenadvägar** – Finaste promenadvägen är i riktning mot Camara de lobos. Ta vänster på huvudvägen och ta dig sen ner mot havet. Här kan du promenera med havsutsikt på promenadvägar. Du kan även gå i motsatt riktning drygt två km för att komma in till Funchal. Vi erbjuder även två längre gemensamma promenader under veckan.

**Safetybox** – Finns på hotellrummet och är kostnadsfritt att använda.

**Schema** – Träningschemat 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.

**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** – Finner du nere vid poolområdet. Entré för att besöka spa. Vid bokad behandling ingår spaentrén. Uppge Taudientraining för att få rabatt.

**Träningsmatta** – På första träningspasset får du en yogamatta som du ansvarar för under veckan. Du har din egen matta med dig till samtliga klasser som du vill gå på (utom aqua och dans) och lämnar sen tillbaka mattan i gott skick vid sista träningspasset.

**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).

**Träningsytor** – Yogadeck är ytan mellan infinitypoolerna nere vid poolområdet på -2. Här nere längst bort till höger (när du blickar mot havet) ligger cardiodeck. Några av klasserna körs inomhus som ligger i torn 1 och våning 1. Vi använder oss även av terrassen som är på våning 4 längst bort till vänster.

**Utflykter** – I resan ingår två längre promenader. En av dagarna går vi en promenad på ca 10 km upp till levadorna. Härifrån har vi fantastisk utsikt över Funchal och över havet. En annan dag går vi en längre promenad till Camara de lobos. Promenaden är totalt ca 12 km med stopp för bad och en pic nic lunch.

Vi erbjuder även en vinprovning till Blendys mot kostnad.

Vi rekommenderar även Apollos vandringssturer eller att från Funchal ta linbanan upp till Monte och kanske besöka den botaniska trädgården.

**Valuta** – Valutan på Madeira är euro. De flesta ställena tar emot kort, men några mindre caféer och även freeride med cykelhyra gäller enbart kontant betalning.

**Vatten** – Madeira har rent vatten och turister avråds inte att dricka vatten. Du får en vattenflaska på välkomstmötet som du sedan kan fylla på med vatten från kranen och ta med till dina träningspass.

**Wifi** – Fungerar kostnadsfritt över hela hotellet. Får en kod på plats.

**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!

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