



Information Aqua Vista- *powered by Playitas*

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.

Bagage:

Packa ner mycket träningskläder. Av erfarenhet från tidigare år så brukar det för de flesta gå åt betydligt mycket mer träningskläder än vanliga kläder. Det kan också vara skönt med en långärmad tröja till morgonyogan.

Bankomat:

Det finns en bankomat på hotellet intill (Albatros Sea World). Gå till huvudentrén/receptionen och sväng direkt till höger innanför dörren.

Närmsta stad:

Den närmsta stadsdelen är Memsha som är uppbyggt för turister med mindre butiker och restauranger. För ett fint restaurangutbud rekommenderar vi ett besök i New Marina i Hurghada- en lugn hamn med flera restauranger och fina båtar. Cirka 4 kilometer ifrån hotellet finns ett mindre shoppingcenter som heter Senzo Mall (öppet 10.00-23.30 varje dag) dit man kan ta sig till fots eller med taxi.

Cykel:

Cyklar finns att hyra mot betalning. Under veckan erbjuds en gemensam cykeltur tillsammans med en guide (endast racercykel). Turen är cirka 3 mil och kostar cirka 30 euro. Boka in din cykeltur genom att skriva upp dig på bokningslistan. Cykelhyran betalas/ skrivs upp på rummet genom gymreceptionen senast dagen innan. Var i god tid till din cykeltur för att prova ut cykel.

Gym:

På hotellet finns ett välutrustat gym med gott om alternativ för såväl konditions- som styrketräning. Gymmet är öppet 07.00-13.00 samt 15.00-20.00.

Måltider:

Vi har reserverade platser för vår grupp vid frukost (09.00-10.00) och lunch (13.00-14.30) i Apollos Playitas-restaurang. På kvällen serveras middag i huvudrestaurangen Soprano där vi har bord bokade klockan 19.00.

Eftermiddags-snacks serveras i Sport-baren bredvid lobbyn mellan 12.30 och 16.00 och för den som vill hämta frukt och dricka innan först träningspasset öppnar restaurangerna 07.00.

Pool och strandområde:

På hotellet finns gratis stolar och parasoll vid samtliga pooler. Handdukar tillhandahålls av hotellet och kan bytas obegränsat under veckan genom de handdukskort man får vid incheckning. Handdukarna tas med till stranden och borttappat kort ersätts mot en kostnad av 10 Euro.

Stranden finns på andra sidan den stora vägen. Gå till höger från receptionen tills hotellkomplexen tar slut. Där korsar du vägen och följer skyltarna mot stranden. På stranden finns gratis stolar och parasoll samt lättare mellanmålsbuffé i strandbaren. Den vänstra delen utav stranden tillhör Aqua Vista. Det finns en shuttle-bus som kör mellan hotellet och stranden varje halvtimme under merparten av dagen.

Promenadvägar:

I receptionen finns kartor med olika förslag på promenadsträckor men vår rekommendation är en promenad runt hotellkomplexen och ner mot stranden. Följ med på morgonpromenad någon dag för vägtips.

Safetybox:

Rekommenderas att användas och finns kostnadsfritt i garderoben på rummet.

Schema och passbokningslistor:

Tränings schemat finns i en mapp i gymmet. Om några ändringar skulle behöva göras på schemat så ser ni dessa där. Ta gärna en titt när ni går förbi!

I samma mapp finns bokningslistor till de pass och cyklingen som behöver förbokas (på grund av materialtillgång).

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 *Apolloports*. Vill du så är det varmt välkommet att göra inlägg med *#Taudientraining* och *#Apolloports*.

SPA:

På Horas Spa vid grannhotellet finns både massage och Hamam-behandlingar. Vid bokning av 4 behandlingar ges en rabatt som innebär 1 behandling på köpet så boka gärna i grupp!

Tennis/ Padel:

Tennisbana och paddelbanor kan bokas via sportbokningen vid gymmet. Här finns också uthyrning av utrustning som rack och bollar. Kostnaden är cirka 10 euro per bana och timme.

Träningsmatta:

Mattor finns att låna på plats.

Träningsspassen:

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 listorna i mappen i gymmet. Vilka som ska bokas framgår av schemat (säg till om du inte skulle lyckats på plats på någon utav passen så försöker vi lägga in fler).

Tvättservice:

Tvättservice finns mot extra kostnad. I garderoben på rummet finns tvättpåse samt prislista. Markera i listan och lämna påsen på sängen för att använda tjänsten. Ett alternativt tips är att packa med Y3 eller liknande handtvättmedel. På terrassen/ balkongen finns ett litet torkställ.

Utflykter:

Bokas genom Apollos guider på plats. Vi kan rekommendera utflykten till paradisen Mahmya med snorkling, sol och bad som anordnas på söndagar eller ökenturerna som anordnas både för- och eftermiddagar.

Vatten:

Finns att hämta i alla barer under hela dagen samt i restaurangerna i samband med måltiderna. I gymmet finns en dunk för påfyllning av flaskor. Nya flaskor placeras även på rummen i samband med städning

Välkomstmöte:

I samband med ankomst håller vi välkomst- och informationsmöte uppe vid takbaren Red Sky. Tänk på att blir lite kyligt på kvällarna!

Wi-fi:

Kostnadsfritt Wi-fi genom en kod som du får från receptionen- 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!