

## Information Porto Myrina

---

**Affär** – Vid poolbaren ligger sportshopen som har träningsprodukter. Stängt för siesta 12-14. Här och/eller i poolbaren kan ni köpa vatten med 6 st 1,5 l flaskor för 3,5 euro.

Inne i byn vid torget ligger ett litet minimarket. Om ni vill ha en större mataffär så finns AB och Lidl.

När ni når restaurangerna så är det en pyttebro med en flodfåra, sväng där in vänster bort från havet. Vid korsningen vid större vägen ta vänster några hundra meter så kommer ni fram till AB (typ som ICA) och Lidl. Kan knappa in Lidl på telefonen för vägbeskrivning.

**Aktiviteter** – Förutom vårt program är Apollo sports aktiviteter fria att nyttja. Med gruppträningsklasser, paddel/tennisektioner, kajak, SUP och cykling. Se aktuellt program på anslagstavlan. Observera att en del aktiviteter förbokas på sportshopen senast dagen innan.

**Bankomat** – Finns flera inne i byn

**Cykeltur** – En av eftermiddagarna har vi en cykeltur på ca 30 km med ett stop på vägen. Vi använder Garvel cyklar, som är som en landsvägscykel fast med bredare däck. Skriv upp dig på listan under söndagen om du vill följa med. Vi har med oss en cykelguide som leder turen. Turen ingår i resan! Om du vill cykla fler dagar, så är det öppet att följa med på Apollos cykelturer enligt schema.

**Gym** – På samma plan som restaurangen. Fritt att nyttja. Stort, nytt och fräscht med utrustning från Casall.

**Handduk** – Vid ankomst får du 2 gula kort. I sportshopen kan du hämta/ byta handduk söndag, tisdag och torsdag. Vi har fått ett kort extra för att ha en handduk till yogan, om du vill använda den vid klassens slut. Den handduken behålls hela veckan, medan din badhandduk kan bytas ut. Innan hemfärd lämna tillbaka handduk och få ditt kort som du lämnar vid utcheckning.

**Kläder** - Vi har med en del linnen och långärmade tröjor till försäljning. Linnena och T-shirts kostar 200:- och de långärmade 325:-. Prova som ni önskar. Swish till 123 609 63 25

**Måltider** – I huvudrestaurangen frukost 7-10,30, lunch 12.30 – 14 och middag 18.30 – 21.00. För er är frukost och middag inkluderat. Exklusivt för er får ni kaffe/te och frukt vid 6.45 varje morgon utanför restaurangen. Kan köpa till lunch i huvudrestaurangen om ni önskar (säg till i receptionen). Rekommenderar annars poolbaren som har schyssta och prisvärda lunchalternativ med matiga sallader, wraps, pizza, souvlaki mm. Öppet för lunch 12-17. Inne i byn finns många trevliga restauranger med. Vid middagen har vi gemensamma bokade bord på uteplatsen.

**Pool och strandområde** – Fint poolområde med solstolar och parasoller. Till höger om poolbaren ligger stranden som hör till hotellet där även solstolar finns. Även två bryggor om man föredrar att bada därifrån. På stranden är det inledningsvis en del stora runda stenar i vattnet, sen fin sand och väldigt klart vatten.

**Promenadvägar** – Vi har flera gemensamma promenader, till slottet, byn och upp till masten. Det finns inga markerade rutter från hotellet, men om ni själva vill gå promenad så kan ni antingen gå stranden bort (den är ca 1,5 km), gå in mot byn eller ut på halvön vid hotellet.

**Safetybox** – Finns kostnadsfritt att låna på rummen i en av garderoberna.

**Schema** – Tränings schemat hänger på anslagstavlan utanför restaurangen. Om några ändringar skulle behöva göras på schemat så ser ni de ändringarna där. Ta gärna en titt där när ni går förbi.

**Shopping** – Inne i Myrina finns många små mysiga butiker. När ni möts av flera restauranger på rad, så kommer ni över en liten pyttebro och ser en flodfåra in till vänster. Sväng in till vänster där, så kommer ni till början av shoppinggatan som löper hela vägen ner till småbåtshamnen. Flera av affärerna har siesta mellan 14 och 18!

**Sightseeing** – I Myrina finns många gamla lämningar, Limnos museum, flera vackra kyrkor och inte minst slottet dit vi gör ett besök under promenaden på måndagen.

**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** – Ta trappan ner när du är vid gymmet (skylt indoor pool). Här finns inomhuspool och bastu att nyttja fritt samt massage och andra behandlingar mot avgift.

**Toaletter** – Finns sidan om restaurangen och vid poolbaren.

**Träningsmatta** – Träningsmattor finns vid beach och boxen. Till klasserna på multicourten hämtas mattor vid den lilla rosa plattformen.

**Träningspassen** - Lyssna på din kropp för att se vad du klarar av under veckan. All träning och andra aktiviteter sker på egen risk. Saknar ni något eller önskar träna något en extra gång – säg till så löser vi det!

**Träningsytor** – Beach kallar vi den rosa träningsytan och Box är crossfitytan som är längre bort på höjden. Multicourten är basketplanen. Spinningen körs i konferensen som är längst ner på hotellet, bredvid SPA. Samma konferenssal sker kvällsaktiviteterna i.

**Vatten** – Vi ankomst har vi beställt så att ni ska ha fått ett 6 pack med vatten på rummet. Ni har kyl i en av garderoberna som ni kan förvara det. För mer vatten så kan ni beställa i sportshopen.

**Vinprovning** – Hotellet arrangerar en enklare vinprovning för er. Nere på piren bredvid den rosa träningsytan provas 2 vita, 2 rose, 2 röda och ett mousserande vin. Till det serveras lättare tilltugg. Anmäl senast tisdag på listan. Pris: 20 euro

**Wifi** – Fritt på hela området. Heter Porto Myrina och lösen är !12345678!

**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!