

Information Napa Mermaid

Adapter – Finns antingen på rummet eller be i receptionen om att få låna en. Om fler önskas så ta gärna med hemifrån.

Affär – Finns flera längs med gågatan. Närmaste stora är till vänster ut från hotellet uppför backen.

Bankomat – Finns flera längs med gågatan.

Buss – Bra utbyggt bussnät. Enkel resa kostar 1,50 euro. Närmaste stationerna är antingen till höger på huvudvägen vid hotell Melizza eller till vänster vid skulpturparken.

Gym – Ta till vänster från receptionen och ner för trappan. Öppet 08.00 – 19.00.

Handduk – Poolhandduk och badrock finns på rummet vid ankomst. Det finns sen en handduksstation där ni kan byta ut handduken när ni önskar.

Måltider – Frukost 07.00 – 10.30 och middag 19.00 – 21.30. Middagen är att byta till lunch när ni önskar, säg ärna till dagen innan. Lunchen är en tre rätters á la carte. En annan enklare a la carte meny finns med när ni väljer att beställa lunch. Inne i stan finns massor av lunchställen. På huvudvägen ca 600 m bort på höger sida finns en hälsoshop med enklare rätter som sallader, wraps, smoothies mm till bra pris.

Paddel – 20 euro per tillfälle (90 min) + 3 euro per racket och 1 euro per boll. Bokas via receptionen. 09.00 – 21.00.

Promenadvägar – Från stranden är det att ta till höger och gå på stranden in till marinan. En promenadväg löper sen hela vägen bort till nya marinan. Till vänster kommer man till skulpturparken och går sen att följa havet på en mysig stig hela vägen bort till udden och Cape Greko.

Safetybox – Finns i garderoben på rummet och är kostnadsfritt att använda.

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. Vi har en sluten Facebookgrupp under veckan där ni kan kommunicera med varandra och dela bilder.

SPA – ta till vänster från receptionen och ner för trappan. Öppet 08.00 – 19.00. Här finns en större pool, samt mindre varma pooler och bastu. Kostnadsfritt. Behandlingar är att boka på SPA till priser ungefär som hemma.

Stränder – Gå rakt ut från hotellet, korsa vägen och se den röda pilen beach för att komma till stranden. Här finns en liten bar och möjlighet till vattenaktiviteter. Solstol och parasoll kostar 2,50 euro styck att hyra.

Träningsmatta – Får låna en matta vid första passet som ni själva sen ansvarar för under veckan.

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 – Ute vid poolen, ta höger så kommer du till fitnessytan runt hörnan. Yogaytan ligger till vänster om poolen, uppför spiraltrappan.

Vatten – Det går att dricka vattnet från kranen. Vid välkomstmötet får ni en träningsvattenflaska att nyttja under veckan. De flesta väljer ändå att köpa vatten från affärerna. På rummet finns vattenflaska när ni anländer som de även byter ut under veckan.

Wifi – öppet Wifi – Mermaid. Skriv bara in dina kontaktuppgifter.

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!