

Information Sivota Retreat

Affär – Inne i Sivota finns flera butiker, caféer och restauranger. För att komma till byn tar du ut på vägen från receptionen, höger uppför backen och sen vänster nerför backarna. Det tar ca 10 min att gå. Närmaste supermarket är inne i byn.

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

Bankomat – Finns flera inne i byn

Cykeltur – En av eftermiddagarna har vi en cykeltur på ca 30 - 40 km med ett stop på vägen. Vi använder Garvel cyklar, som är som en landsvägscykel fast med bredare däck. Skriv upp dig på listan . 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 – Stort och fint gym från Casall. Till vänster från poolbaren. Öppet 7.30 – 22.00.

Handduk – Poolhandduken går att byta på torsdagen i sportshopen.

Massage – Finner ni mellan poolen och amfiteatern. Tider bokas via receptionen.

Måltider – Frukost 7.30 – 10.30 och middag 19.00 – 21.30 ingår för er och serveras som buffé i huvudrestaurangen. Vid middagen serveras en karaff med vatten och det finns även automat med kaffe/te att tillgå efter maten. Lunch kan bokas till i huvudrestaurangen. Annars finns A la carte i poolbaren mellan 12.00 och 17.00 med ex sallader, wraps, pizza mm. Det finns även gott om restauranger inne i byn. På rummen finns kaffe/te och vattenkokare.

Paddel – Apollo har kostnadsfria lektioner i paddel. Vill du spela på egen hand kan du hyra bana, senast dagen innan i sportshopen. En timme kostar 20 euro, och då ingår racket och bollar.

Promenadvägar – Trevligaste promenaderna är ner till byn. Det finns inga markerade rundturer.

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

Schema – Schemat för veckan hänger vid vår matsal. Om några ändringar skulle ske så meddelas det här samt även i gruppen på Facebook.

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.

Sportshopen – Här finns träningsprodukter till försäljning och det är även här du bokar in dig på Apollos egna aktiviteter som cykling, paddel, tennis och Apollos egna klasser. Öppet 8.30 – 13 och 13.30 – 17.

Stränder – Hotellet har en liten sandstrand och brygga som nås genom en trappa rakt nedanför fitnessytan. Här finner ni även solstolar och vattenaktiviteterna. En lite större strand finns genom att ta vägen mot gymmet, till vänster från poolbaren. Här finns inga solstolar. Härifrån går det att vada över till Bella Vraka stranden där vattennivån är strax nedanför midjan. Ön kallas för getön, då det går fria getter på ön. Badskor rekommenderas då vassa stenar förekommer.

Toaletter – Toaletter finns vid WOD boxen, vid poolbaren och en trappa upp från restaurangen. Vid WOD boxen finns även duschar.

Träningsmatta – Mattor finns i förrådet vid Fitness/ Amfiteatern. Då det är flera grupper på plats så önskas att hämta och lämna matta här inför klassen. Klassen som körs på boxen använder mattorna som finns där.

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 – Box kallas ytan som ligger på vägen som går till höger från poolen. Här kör vi många av de lite tuffare klasserna där vi använder redskap. Fitness kallar vi ytan som är rakt nedanför poolbaren och format som en amfiteater. Gymmet ligger på vägen till vänster från poolbaren, nära stranden.

Utcheckning – Rummen lämnas senast 11.00 på avresedagen. Notera för eventuellt dryck eller vinprovning går att sätta upp på rummet och betalas vid utcheckningen. Vid WOD boxen finns möjlighet till dusch. Handduk kan lånas i sportshopen genom att lämna in poolhandduken.

Vatten – Vi ankomst har vi beställt så att ni ska ha fått ett 6 pack med vatten på rummet. Vid hotellreceptionen kan du beställa 6 flaskor 1,5 l vatten för 3,5 euro om det önskas mer under veckan.

Vattenaktiviteter – Varje dag mellan 10.00 och 17.00 finns SUP och kajaker att låna. Gå ner för trappan bakom fitnessytan så kommer du ner till bryggan där de finns tillgängliga. Tips att paddla till vänster om Bella Vraka till grottan.

Vinprovning – Den 21 maj 16.30 arrangerar hotellet en enklare vinprovning för er med 6 olika viner och tilltugg uppe på hotellets fina takterass. Anmäl dig på listan hos dina instruktörer senast onsdagen 17 maj. Kostnad 20 Euro som betalas i receptionen.

Wifi – Öppet nätverk över hela området. Logga in på Retreat Hotel och skriv in password ilovesivota

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!