

## Information Monte Feliz

---

**Affär** – Finns en mindre supermarket på hotellet. Större Spar finns nere vid centret nerför backen. I centret vid torget finns även små butiker och flera restauranger. Ca 500 m bort.

**Badskor** – Stranden vid hotellet är stenig och badskor rekommenderas.

**Bankomat** – Finns utanför hotellentrén.

**Buss** – Busshållplats finns nerför backen. Från vår sida av vägen går att åka buss till bland annat Atlantico shoppingcenter och Las Palmas. Från andra sidan vägen (gå över bron) kan ni åka till bland annat San Agustin, Maspalomas, Puerto Rico och Puerto Mogan. Busstabell och vilka nummer som gäller står vi busshållplatserna. Tiderna är dock inte så pålitliga.

**Måltider** – Frukost och middag ingår. Frukostbuffé 7.30 – 10.00 och middagsbuffé 18.00 – 21.00. Enklare lunch finns att köpa på hotellet. Nere vid torget ca 500 m bort finns en större minilivs för er som vill köpa med mat upp till lägenheten eller äta på någon av restaurangerna där.

**Promenadvägar** – Strandpromenaden med några avstickare går att gå hela vägen bort till Maspalomas. En eftermiddag går vi tillsammans till San Agustin vid en fantastisk kuststräcka med enastående utsikt. Vi går olika vägar dit och tillbaka.

**Puerto de Mogán** - En av eftermiddagarna gör vi en gemensam utflykt till den mysiga orten Puerto de Mogán. En gammal fiskeby som på 80-talet fick kanarisk arkitektur av en fransk konstnär. Fiskebåtarna finns kvar, men framförallt en mysig ort att strosa ibland kanalerna, beskåda de vackra byggnaderna, ta en glass på en av alla uteserveringarna och även passa på att svalka sig i det lugna havet. Medtag badkläder! Taxiresan tar ca 30 min och bekostas på egen hand.

**Shopping** – Choppingcentret Atlantico ligger ca 15 min bort med buss. Här finns butiker som Zara, Behrska och Mango. Souvenirbutiker finns nere vid centret i byn. San Agustin och Puerto de Mogán erbjuder shoppingmöjligheter med.

**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.

**Stränder** – Gå genom poolområdet och ut genom grinden. Ta till vänster och strax efter kommer väg ner till höger som leder ner till stranden. Stranden här är liten och stenig. Ca 1,5 km i riktning mot San Agustin ligger Playa del Agulia som är en större strand. Inne i San Agustin och i Porto Mogan är det finkornig sand på stranden.

**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!

**Vatten** – Rekommenderas att köpa på flaska. Vid hotellets butik eller från SPAR butiken ca 500 m bort kan köpas med upp på rummet.

**Wifi** – öppet Wifi – Vid incheckning får du en lapp med lösenrod.

**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!