



## HAPPINESS WORKOUT WEEK @ TOSCANE SEPTEMBER 2021

- Wanneer:**
- Maandag 13 tot Maandag 20 september!
  - 8 dagen en 7 nachten
  - Maandag vertrek en aankomst & chillen in Toscane: Je wordt verwacht tegen 16 u in de villa!
  - Dinsdag - Zondag: **6 dagen Happiness Workout Week**
  - Maandag vertrek naar huis. Checking out: 10 u

### Prachtige locatie:

**Waar:** Villa Toscana bevindt zich in Cevoli, Toscane. Een authentieke zeer ruime villa met toscaans bijgebouw. Heel het domein is 2000 vierkante meter, met nog een grote olijfgaard aan. Allemaal heel fijne plekjes om te vertoeven!

**Wat:** We gaan voor een week vol plezier, happiness, workouts, lekker eten en gezellig drinken. Heerlijk in de zon op een mooie ruime locatie!

**Wie:** We gaan met een groep van max 30 personen. Dit zijn allemaal altijd kei toffe mensen die kiezen voor happiness, graag dansen, sporten en veel plezier maken. Een aanrader is dat je op voorhand les bij mij volgt ( live of online) zodat je mij wat leert kennen, alsook de lessen. Zo kan je optimaal genieten daar! Als je al sport ergens anders is dit zeker oke! Maar kom toch eens op voorhand zodat je weet wat je te wachten staat!

## **Formule: ALL IN**

### **Wat zit er in de ALL IN PRIJS:**

- Maandagavond krijg je heerlijk eten.
- Maandag + Dinsdag + Woensdag + Donderdag + Vrijdag + Zaterdag + Zondag => 7 overnachtingen + uitgebreid lekker ontbijt
- Dinsdag + Woensdag+ Donderdag + Vrijdag + Zaterdag + Zondag= 6 dagen heerlijke healthy Lunch. Het eten is elke dag vers en zeer uitgebreid, overheerlijk en puur! I love it!
- Maandag + Dinsdag + Woensdag + Donderdag + Vrijdag + Zaterdag + Zondag krijg je een heerlijk healthy dinner in buffetvorm. Dat we telkens op een ander terras in de villa zullen krijgen. Elke dag weer wat anders
- Er worden geen dranken bijgeserveerd. Wel koffie en water met de maaltijden. Alle andere dranken koop je daar aan. Heerlijke wij, prosecco, frisdrank, gint tonics, alles is mogelijk
- Maandag + Dinsdag + Woensdag + Donderdag + Vrijdag + Zaterdag = 6 dagen Happiness Workouts : elke dag een les Happyoga (1 uur en half)en/of een les Strakke Body of Perfect Body of DetoxBurn (1 uur)
- 1 en of 2 lessen per dag. In totaal krijg je 10 lessen gedurende de week.

### **PRIJS: ALL IN: 995 EURO**

- **Je reservatie is pas in orde als je dit bedrag hebt overgeschreven.**
- **Wil je meegaan dan mag je dit eerst bevestigen via mail.**
- **Er kan geen factuur gemaakt worden.**
- **Indien nodig, een reisverzekering of ongevallenverzekering dien je zelf te verzorgen**

**REKENINGNUMMER:****BE42 3770 8794 1954****Wat zit er NIET in:**

- Vlucht vertrek op Maandag

Je mag je vlucht zelf boeken naar Firenze (1 uur rijden) of Pisa (26 min rijden). Vanuit Antwerpen kan je vliegen naar Firenze!. Je kan via Pisa heel goedkoop vliegen!!!

- Huurauto of taxi (vanuit pisa 26 min rijden = 65 euro, ik neem een taxi omdat ik op het domein blijf). Huurauto= Onderling wordt er ook afgesproken om een auto te delen. Zodat de huurauto goedkoper wordt.
- Al het drinken (buiten koffie en water tijdens het eten) zit niet in de all in prijs. Je kan alle dranken (je mag alles vragen & in het domein krijgen. Goedkope prijzen. Dit wordt nog meegedeeld.

**Programma: Dit is voorlopig want we bekijken de warmte overdag.**

- 8 – 9.30 u We maken eerst ons lichaam rustig wakker met een stretch.. dat is heerlijk ontwaken. Tegen 8. 15 u starten we met een Happyoga.

- 9.45 u – 11 u uitgebreid onbijt, voor ieders wat wils

- Chillen met Music @ Pool of je kan chillen op verschillende terrassen, plekjes, waar geen muziek is of je kan gaan wandelen, wijn proeven, firenze of Pisa of Voltera bezoeken, alles is dichtbij

- 14 u 30 lichte heerlijke lunch

- Chillen met Music @ Pool of doen waar je zin in hebt

- 16 u 30 – 17 u 30 Strakke Body Workout of Perfect Body (pilates) of DetoxBurn. Als het heel warm is geef ik aquarobics. We kunnen workouten op telkens een ander plekje aan het huis!

- Music @ Pool...dansen ..do what you like

- 20 u 30 Delicious Dinner telkens op een ander heavenly terras

Het kan zijn dat we soms 1 les doen, en dan smiddags een dansfeestje hebben.

**De uren die ik hierboven heb gegeven zijn ongeveer en ik ben flexibel! Belangrijk is dat we plezier hebben!!!**

**Music @ Pool:** Ik zet dan muziek op, afhankelijk van de mood waar we in zijn. Dit kan van chill, zachte deephouse tot party zijn! De locatie is groot, dus als je geen behoefte hebt in muziek, kan je ergens anders gaan chillen

**Workouts:** Er zal elke dag een Happyoga zijn en/of een Strakke body workout of Perfect Body Of DetoxBurn zijn. Deze gaan door naast het zwembad in de zon of op 1 van de terrassen. We kunnen ons altijd verplaatsen naar een beetje schaduw indien nodig. Of duik even in het zwembad tussenin. Breng zeker een petje of hoedje mee.

Ik pas mijn lessen aan, aan de temperatuur.

Iedereen kan op zijn niveau trainen. Ik geef altijd opties.

**Food:** Het eten is er overheerlijk en healthy. Typisch italiaans maar healthy en niet te zwaar.

**Doe waar je zin hebt:** Heb je zin om te zonnen of ... ik ben blij als jij plezier hebt! Het is vakantie!

#### **NOG INTERESSANTE INFO:**

- **Er zijn allemaal grote kamers van 2 personen, 1 kamer van 1 persoon, 1 kamer van 3 personen. Kamers van 4, die opgesplitst zijn in 2 kamers met een badkamer.** Laat maar weten wat je wil. Eerst is eerst. Elke kamer heeft een eigen badkamer + handdoeken (Deze komen ze niet verversen, dus wil je extra handdoeken, breng er dan zelf mee. )
- Een haardroger mag je ook zelf meenemen.
- **Breng je eigen yogamat mee! Eventueel yoga blokjes of padjes =>** Wil je dit, dan kan je er best 1 op voorhand kopen bv: in decathlon.
- **Er is een grote supermarkt 2 km verder. Je gaat daar zelf je drinken halen.** We hebben op elke verdieping een ijskast!
- **Mocht je nog zin hebben in... chips en snoep, fruit en tapakes. Dit is oke als je dit meeneemt. We houden elke dag apero aan de pool. Weet wel dat er meer als genoeg eten is met de lunch en diner!!!!**
- **Je kan vanalles gaan doen daar:** Wandelen, Pisa of Firenze bezoeken, Wijntastings...

- **Last minute cancelen of cancelen na bevestiging wanneer het officieel doorgaat => is er geen refund mogelijk. We proberen dan wel iemand in jou plaats te laten meegaan! Mocht dit lukken, dan heb je refund.**
- **Nogmaals de vlucht en huurauto of taxi moet je zelf regelen**
- **De locatie is zooooo mooi italiaans, groots, authentiek, ruim en gezellig dat ik geen behoefte heb om deze te verlaten...**
- **Er zijn 1 groot zwembad en een jacuzzi met zicht over het groen + meerdere knusse ligplaatsjes**

Als je nog vragen hebt, laat maar weten!

Het is een weekje fun, plezier en trainen in een toplocatie

Natuurlijk is het beste dat je eens op voorhand komt trainen bij mij!!!

Ik kijk er al naar uit!

Xx

Maaike