



För kropp och själ med ribbåt

Med ribbåt från Strandvägen till vår anläggning Björkholmen. En härlig ö i Stockholms skärgård med tillgång till egen stor brygga och alla tänkbara bekvämligheter som vedeldad bastu, badtunna och stor avkopplande privat brygga.

Väl framme möter vår tränare och coach upp för de första instruktionerna. Vi använder naturen som plats för en dag som innehåller träning, föreläsning om kost och hälsa. En perfekt kombination för teamet att tänka framtid och ett skönt sätt att må bra för dig, teamet eller kompisgänget. Konceptet bygger på en typ av NBC, New Body Challenge. Vi jobbar med kroppskontroll, bålträning, styrkeövningar och mycket mental träning. Vi anpassar gärna efter dina önskemål.

Under dagen finns det mat och dryck. Vi avslutar dagen med vedeldad bastu, badtunna, bad och middag på bryggan. Därefter tar vi ribbåten som snabbt tar oss tillbaka till Strandvägen eller annan önskad plats.

Prisexempel

3.400 kr per person exkl moms (min 10 personer, max 12 i båten)
Inkl transport, kostföreläsning, träning, mat och bastu (dryck tillkommer)
ca 6 timmar

Tidsåtgång

www.seaevents.se

tel +46 8 611 19 29

mail info@seaevents.se