



## Häng med dina Gymmixkompisar på Träningsresan 2025!

Nästa träningsresa för våra medlemmar äger rum den **18 - 25 maj 2025**. Återigen åker vi till härliga Rhodos och favorithotellet [Mythos Beach](#). Sol, bad, träning, utflykter eller avkoppling... du väljer vad du vill göra på resan! Vi har förbokat 80 platser.

### Vem kan åka med?

I första hand erbjuder vi resan till medlemmarna i **Gymmix Upplands-Bro**, **Gymmix Sundbyberg** och **Tumba Gymmix**. Vänner och familjemedlemmar till våra medlemmar är också välkomna!

I mån av plats erbjuds även andra Gymmixföreningars medlemmar att följa med.

### Härlig träning!

Vi kommer som vanligt ha ett fullspäckat träningsschema med duktiga Gymmixledare från alla tre föreningar. I år har vi ett par nya ledare **och** nya roliga pass! Mer information om träningen kommer senare, men det finns många varierande pass att välja på, t.ex.; Gympa, Moowy, rörlighetsträning, dans, styrke- och konditionspass av olika slag. Även hotellet erbjuder gruppträning och har gym.

Träningen kommer ligga på förmiddag och eftermiddag, med "fri tid" under dygnets varmaste timmar. Vi tränar utomhus, under bar himmel. Du tränar hur mycket eller lite du vill! Vi kommer hålla ca. 40 pass och vi kör ett pass åt gången (dvs. inga parallella pass). Gruppträningen vi erbjuder passar från ca 11 år och uppåt. Du som förälder ansvarar för medföljande barn.

### Bokning och prisinformation:

Du gör din resebokning direkt till reseföretaget Apollo via länken nedan. Där ser du priser, rumsalternativ och andra tillval.

### [Bokning Gymmix träningsresa 2025](#)

Om länken till bokningssidan inte fungerar; klistra in <https://ecv.microsoft.com/7ldSmQK9ud> i din webbläsare.

### OBS! Viktig information om bokningsformuläret:

1. Om du vill dela rum med en eller två kompis(ar) måste bokningen för er göras i samma bokningsformulär (dvs. vid samma bokningstillfälle). Bokningsbekräftelse skickas dock separat till både dig och din rumskompis via e-mail.
2. Läs igenom alternativten [Reseförsäkring](#) samt [Av- och ombokningsskydd](#) på Apollos hemsida **innan** du börjar fylla i formuläret.
3. Om du önskar tillval som inte går att välja i formuläret; skriv dessa som kommentar i slutet av formuläret. Vid frågor; kontakta Apollo på [grupp@apollo.se](mailto:grupp@apollo.se) eller 0771-37 37 37.

Bra att känna till innan du bokar:

- **Träningsavgift:**  
Utöver resan betalar du en obligatorisk träningsavgift på 500 kr\* per person för våra externa utgifter i samband med resan. Detta administreras inte av Apollo, utan av oss själva.  
\*Om du inte är medlem i en Gymmixförening betalar du 600 kr per person.
- **All inclusive eller halvpension:**  
Vi vet inte om hotellet placerar gäster i olika delar av restaurangen beroende på om gästen bokat all-inclusive eller halvpension. Om ni är ett kompisgäng – och vill äta tillsammans – rekommenderar vi att ni för säkerhets skull väljer samma alternativ.
- **Tre personer i boende som egentligen är avsett för två**  
Det är inte säkert att extrabädden håller samma standard / kvalitet som en riktig säng.
- **Vatten**  
Vatten finns i automater på hotellet.
- **Miljöavgift**  
En miljöavgift (tidigare kallad hotells katt) tillkommer och betalas till hotellet under vistelsen i Grekland.  
Läs mer om skatten på [Apollos hemsida](#).  
Om länken inte fungerar; gå till Apollos hemsida och skriv "Miljöavgift" i sökrutan.

När du fått din bokningsbekräftelse från Apollo;

Betala 500 kr (icke medlem betalar 600 kr) till Tumba Gymmix (Nordea bg 878-4381) samt ange:

- Namn
- Förening
- E-mailadress

Tänk på att adressen du anger kommer användas vid kontakt inför och under resan. Om du vill bli kontaktad på en annan e-mailadress måste du ange detta.

I december eller januari kommer du få ett e-mail med information om beställning av tröja.

### Information och frågor:

- **Bokning, resa, hotell**  
Apollo svarar på dina frågor som rör bokning, resa och hotell.  
Kontakta dem på: [grupp@apollo.se](mailto:grupp@apollo.se) eller 0771-37 37 37.
- **Träning, praktiska tips inför resan mm.**  
Frågor om vår gemensamma träning, praktiska tips inför resan mm. svarar vi gärna på!  
Du når oss både via vår
  - Facebook-grupp **"Gymmix träningsresa Rhodos 2025"** (som du kan söka upp på Facebook när du bokat din resa)
  - e-post [gymmix.traningsresa2025@gmail.com](mailto:gymmix.traningsresa2025@gmail.com)

**Återigen, vi hälsar dig varmt välkommen att följa med på vår härliga träningsresa i vår!**

Kerstin, Pia, Madde och Lillemor

Tumba Gymmix, Gymmix Sundbyberg och Gymmix Upplands-Bro