



HÄLSA • TRÄNING • FRISKVÅRD

KONFERENS

BARCELONA



www.hoteles-catalonia.com

Hotel Berna

C/. Roger de Llúria, 60
08009 Barcelona
Tel: 34 93 2720050
Fax: 34 93 2720058

ni*ana

Your Wellness Supplier

www.niana.se
Isafjordsgatan 21
164 26 Kista

| TORSDAG 27/4 | FREDAG 28/4 | LÖRDAG 29/4 | SÖNDAG 30/4 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | YOGA kl 7.30-8.30 Konferensrum hotellet | FRUKOST 8.00-10.00 | FRUKOST 8.00-10.00 |
| | FRUKOST 8.00-10.00 | | |
| | KULTUR: ca kl 10.00-13.30 Stads tur till fots och med buss med engelsk guide. Presentation av Barcelona. Gaudí, La Sagrada familia, hans mästerverk | VINPROVNING! Avresa med buss kl 9.00, 1 timme Besök i vindistriktet i Penédes söder om Barcelona. Bodegas Torres. Goda viner att köpa hem/ Hemresa ca kl 13.00 <i>Mellanmål på bussen</i> | KONFERENS 10.00-13.00 Konferensrum hotellet <i>frukt, kaffe</i> |
| | EGEN LUNCH & EGEN TID ca 13.30 <i>i egen regi</i> | FRAMME I BARCELONA Egen lunch kl 14.30 | EGEN LUNCH & EGEN TID ca 13.00 <i>i egen regi</i> |
| INCHECKNING Arlanda SENAST kl 13.15 AVRESA 14.50 Sterling NB 727 | KONFERENS 15.00-18.00 Konferensrum hotellet <i>frukt, kaffe</i> | EGEN SHOPPING RUNT HÖRNET | HEMRESA Samling i receptionen SENAST kl 16.15 AVRESA kl 19.05 Sterling NB 728 |
| ANKOMST Flygplatsen Barcelona 18.15 | TRÄNINGSPASS 18.30 samling konferansrummet. ombytta & klara kl 19.00 CORE , mage ,ryggträning, på hotellet | TRÄNING PÅ GYM Spinning och Gympa Samling i foajén kl 17.30 | ANKOMST Arlanda kl 22.25 |
| ANKOMST Hotell Berna ca kl 19.30 | MIDDAG Katalanska köket Samling i foajén kl 21.00 Utgång på Salsa klubb och lite annat trevligt! | MIDDAG Samling i foajén kl 21.00 Gemensam middag spännande krog, inspirerad av det moderna, spanska köket | |
| PEPTALK & TAPAS MIDDAG Ca kl 21.00 gångavstånd Samling i foajén | | BAR RUNDA Efter midnatt: Nattliga äventyr för de som vill och orkar | |