

ÖID höstboost 25-27.9.2026

Häng med på ett inspirerande veckoslut med träning, musikal, shopping och trevligt sällskap i Helsingfors!

ÖID gymnastiksektionen arrangerar resan till Helsingfors. *INGSVA* sköter researrangemangen. ÖID gymnastiksektionen har fått projektbidrag för att arrangera resan, vilket betyder att deltagarpriset är förmånligt.

Pris per person: 300 €

Målgrupp: gymnaster, motionärer, kompisar och familjemedlemmar.

Fredag 25.9: Österbotten - Helsingfors

Start på eftermiddagen i Österbotten enligt anmälningar. Bussen kör till Helsingfors med paus längs vägen. Ankomst vid 20-/21-tiden. Incheckning på Scandic hotell Simonkenttä.

Lördag 26.9

- Hotellfrukost
- Promenad till **Esport Bristol**
- **Träning kl. 10.00-12.30**
 - **TRIP spinning**, Sebastian Selenius
 - **Functional fitness**, Anna-Karin Siegfriids
- Paus och promenad till **Yoga Nordic, Kampen**
- **Träning kl. kl. 13.30-15.30**
 - **BARRE**, Anna-Karin Siegfriids
 - **Air yoga**, Anna-Karin Siegfriids



Åldersgräns till träningarna är 14 år, 13-åring tillsammans med vuxen.

- **Valfritt kvällsprogram** i Helsingfors
Om du vill se **musikalen &Julia kl. 18.30 på Helsingin Kaupungin Teatteri anmäler du skilt. Bussen kör till och från teatern.**
Biljettpris: 96 € (ingår inte i deltagaravgiften)
- Före musikalen finns det möjlighet till en **gemensam middag kl. 17.00** i närheten av Helsingin kaupunginteatteri. **Skild anmälan till middagen.** (ingår inte i deltagaravgiften)

Söndag 27.9: Helsingfors-IdeaPark Lempäälä-Österbotten

- Hotellfrukost
- Utcheckning och avresa kl. 10:00 från hotellet
- Shoppingpaus 2 h vid IdeaPark i Lempäälä. Hemkomst vid 20-tiden.

I priset ingår:

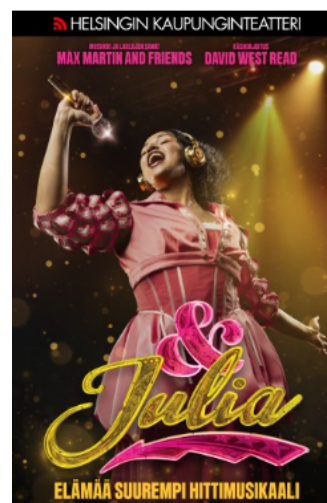
- Bussresa enligt programmet i turistbuss med yrkeschaufför
- Träning, fyra olika pass med professionella tränare
- 2 övernattningar på Scandic Hotel Simonkenttä i delat 2-pers.rum
- 2 hotellfrukostar

I priset ingår ej:

- Reseförsäkring och avbokningsskydd

Tillägg:

- Enkelrum + 128 €
- Biljett till musikalen &Julia på Helsingin Kaupunginteatteri
lördag 26.9 kl. 18.30, 96€/person (A-biljetter på Permanto
rad 11 och 12), föreställningen textas till svenska



Övrigt:

INGSVA förbehåller sig rätten till ändringar i resans pris eller program, beroende på faktorer resebyrån inte kan påverka såsom bränslepriser (> 10 %), skatter eller andra trafik kostnader. Enligt de lagstadgade arbets-, kör- och vilotider är chaufförens arbetstid max. 15 h per dag.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Bindande anmälan senast fredag 10.7.2026: via e-post till

oidgymnastik@gmail.com

I anmälningen behöver följande uppgifter framgå: namn, födelsetid, adress, telefonnummer, e-post och vem man delar rum med samt påstigningsort. Anmäl också om du vill se musikalen &Julia och äta gemensam middag på lördag innan musikalen.

Frågor riktas till oidgymnastik@gmail.com