



Velkommen til Savalen og Revma-uka 2018

Savalen Fjellhotell & Spa i samarbeid med NRF Hedmark inviterer til ny uke for revmatikere på Savalen 8. - 12. oktober 2018.

Dager med trivsel, hygge og sosialt samvær, samt interessante foredrag gjør dette til fine tradisjonsuker på fjellet sammen med oss på Savalen.

Matopplevelse

Frokostbuffe, stort lunsjbord og 3-retters middag/ aftensbord. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften".

Trim og trening

Morgengymnastikk i bassenget (32 grader) med Kine Gjerdrum. Stolyoga v/Ellen Clausen. Felles Stavgang-gruppe med guide. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

Spa-behandlinger - 15 % rabatt alle spabehandlinger.

Interessante foredrag

Foredrag v/ Aud Anstensrud, "Livet er Nå" oppmuntring og inspirasjon. Siste nytt fra forbundet v/Kjerstin Fjellstad og Ingunn Larsen.

Dans i kobbersalen

Hver kveld er det åpen bar og dans i "Kobbersalen" med våre faste musikere.

Linedance

Kurs i linedance med instruktører fra Sparken Linedance, Tynset.



Tur til Røros

Halvdagstur, tillegg kr 220,- pr. person.

Lavvo-besøk - God stemning, musikk og nogo attåt.

"Syng med oss" - ønskekonsert m/kjente sanger.

Velkommen til Revma-uka 2018.

Savalen Fjellhotell & Spa • NRF Hedmark Fylkeslag

SAVALEN PAKKEPRIS

til medlemmer i NRF og deres respektive, inkl. helpensjon, aktiviteter, foredrag for **kr 3490,-** pr. person. Tillegg enkeltrom **kr 720,-**

Buss fra Steinkjer/Trondheim og Larvik/Oslo med påstigning underveis.

Tillegg **kr 690,-** pr. p. tur/retur.

Mulighet for buss fra Ørland, Rissa og Orkdal.

Info/bestilling

☎ Savalen Booking 62 47 17 17

✉ post@savalen.no 🌐 www.savalen.no