



**gymmix**  
BRA TRÄNING NÄRA DIG  
Tumba  
Sundbyberg  
Upplands-Bro  
...å Rhodos!



## Gymmix Träningsresa 17 – 24 maj 2026 Mythos Beach, Rhodos

Det är 10 år (!) sedan vi arrangerade vår första resa och det är med stor glädje vi hälsar er välkomna att följa med till **Mythos Beach** på Rhodos!

### 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!

Det blir ett fullspäckt träningsschema med duktiga Gymmixledare från alla tre föreningar. 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.

De flesta pass körs på förmiddagen och några lugnare pass på eftermiddagen. Under siestan får vi inte träna. Vi tränar utomhus, under bar himmel. Du tränar hur mycket eller lite du vill! Vi kommer hålla ca. 35 pass och vi kör ett pass åt gången (dvs. inga parallella pass). Gruppträningen vi erbjuder passar alla; från ungdom till senior!

### Bokning och prisinformation:

Du gör din resebokning direkt till reseföretaget Apollo: [Bokning Gymmix Träningsresa 2026](#). Där ser du priser, rumsalternativ och andra tillval. Om länken 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 alternativen [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), 08- 519 307 07 (Gruppbokningen, öppen kl. 9-12) eller 0771-37 37 37 (Kundservice). Om du kontaktar Kundservice, ange att du tillhör en "gruppres".

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:

- Förnamn
- Efternamn

I december eller januari kommer du få ett e-mail med information om beställning av tröja. Du blir kontaktad på den adress du angivit till Apollo i samband med bokningen.

#### 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), 08- 519 307 07 (Gruppbokningen, öppen kl. 9-12) eller 0771-37 37 37 (Contactcenter / Kundservice). Om du kontaktar Kundservice, ange att du tillhör en "gruppresan".
- **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 2026**" (som du kan söka upp på Facebook när du bokat din resa)
  - e-post [gymmix.traningsresa2026@gmail.com](mailto:gymmix.traningsresa2026@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