



# ESTEPONA CHALLENGE

Fun, sporten en herbronnen in een idyllisch kader





**“EVERY EXPERIENCE IN YOUR LIFE IS BEING ORCHESTRATED  
TO TEACH YOU SOMETHING YOU NEED TO KNOW TO MOVE FORWARD.”**

Brian Tracy

## BIENVENIDO

De Estepona challenge draait rond drie pijlers:



Gevarieerd bewegen & fysieke challenge



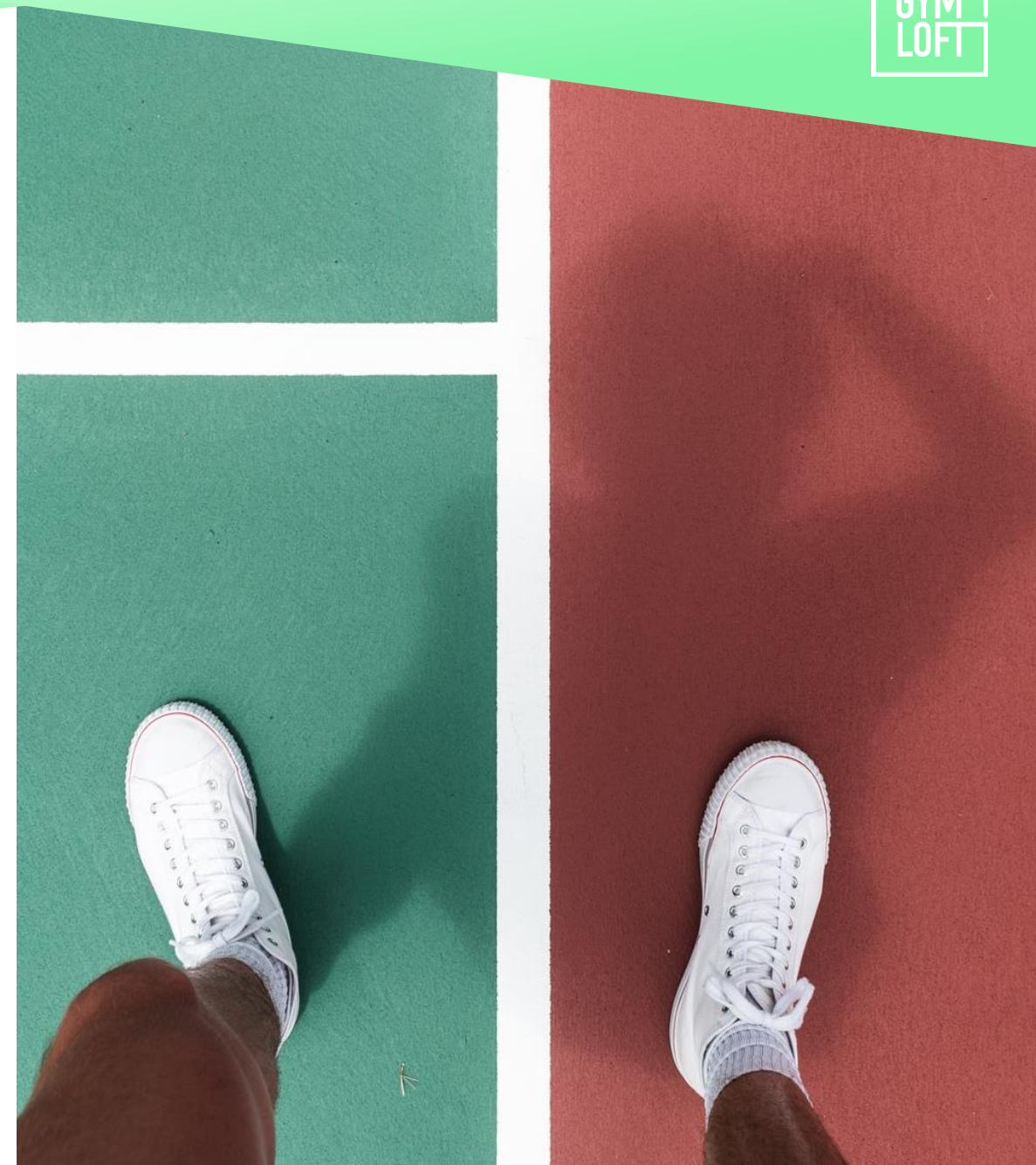
Selfcare: zon, gezonde voeding & ontspanning



Je lichaam terug opladen

## IS DIT VOOR JOU?

We richten ons naar zij die alles uit een verlengd weekend willen halen. Als ze uit hun context getrokken worden, dan liever met uitdaging en comfort. We richten ons op de high-performers die een sportieve time-out zoeken en koppels die verlangen naar een sportief detox weekend.





DÓNDE Y CUANDO?

Onze villa ligt in El Paraiso (ESTEPONA) net naast Marbella in Zuid-Spanje. Wil je een kijkje nemen binnen in de villa? We hebben een [video](#) voor je!

Woensdag 09 juni in de ochtend vertrekken we uit Brussels Airport\* om 11:20.  
We zijn terug in BRU zondag 13 juni om 16:15.

EL CLIMA

De temperaturen in midden juni zijn dragelijk en uiterst aangenaam om te sporten.

|          |  |  |  |  |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          | maximum<br>temperatuur                                                            | minimum<br>temperatuur                                                            | uren zonneschijn<br>per dag                                                       | dagen neerslag<br>per maand                                                       | hoeveelheid<br>neerslag per<br>maand                                              | water<br>temperatuur                                                                |
| januari  | 16°C                                                                              | 8°C                                                                               | 5                                                                                 | 12                                                                                | •••••                                                                             | 16°C                                                                                |
| februari | 16°C                                                                              | 9°C                                                                               | 6                                                                                 | 11                                                                                | ••••                                                                              | 15°C                                                                                |
| maart    | 18°C                                                                              | 10°C                                                                              | 7                                                                                 | 10                                                                                | ••••                                                                              | 16°C                                                                                |
| april    | 20°C                                                                              | 11°C                                                                              | 8                                                                                 | 9                                                                                 | •••                                                                               | 16°C                                                                                |
| mei      | 23°C                                                                              | 14°C                                                                              | 9                                                                                 | 6                                                                                 | ••                                                                                | 17°C                                                                                |
| juni     | 26°C                                                                              | 17°C                                                                              | 11                                                                                | 4                                                                                 | •                                                                                 | 20°C                                                                                |



## VOORBEREIDING

GYMLOFT begeleidt en bereidt jullie graag voor. Jullie krijgen een digitaal oefenprogramma waarbij er stabiliteit-, rotatie en lenigheidsoefeningen afgewisseld met cardiotraining. Zo kunnen jullie in topvorm naar de ESTEPONA Challenge vertrekken, waar je dan alles kan geven! Indien je extra one-on-one coachingsessies zou wensen, kunnen we deze in Gymloft organiseren. We kunnen alles in één factuur koppelen.

## GET TOGETHER

Een maand voor we vertrekken organiseren we nog een Get Together momentje, waarbij we elkaar leren kennen in groep en waarbij we het programma nog eens samen overlopen. Traditioneel aan onze challenges is dat we in deze Get Together ook een gezamenlijke en 'challenge specifieke' training laten doorgaan. Deze datum communiceren we nog tijdig aan de ingeschrevenen.

## EL PROGRAMA

In de Challenge zelf bieden een divers programma dat flexibel ingedeeld kan worden. Er zijn vaste beweegmomenten waarbij er verwacht wordt dat je deelneemt, maar je bent natuurlijk nooit verplicht. Zo is de nuchtere ochtendyoga (of run) hoe we graag met iedereen de dag wensen te starten. Anderzijds zijn er vrije momenten waarin je zelf kiest hoe je deze wilt invullen. Deze worden ingevuld met tennis, padel, golf of gewoonweg aan het zwembad relaxen en recupereren. We zullen ook **ijsbaden** voorzien voor zij die vlugger wensen te recuperen. Gezonde en gebalanceerde catering met healthy snacks en fruit, plantaardige supplementen (Mannavital ®) zijn telkens voorzien.

We hebben professionele coaches ter plaatse die je bij je sport begeleiden. Normaliter kijken we om bepaalde coachingsessies te koppelen met verschillende deelnemers (bv. 3 spelers – 1 coach) al kunnen we hier uitzonderingen maken (bv. one-on-one coaching indien dit mogelijk is in de planning).

\*lokale golf El Paraiso en Marbella Club is inbegrepen. Lees verder voor meer info.

## EL CALENDAR

|       | WOENSDAG                                                                                                          | DONDERDAG                                                                                                  | VRIJDAG                                                                                                                                                                                                                              | ZATERDAG                                                                                                                                                                                                                             | ZONDAG                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 |                                                                                                                   | Yin Yoga 45' (coach Lydia Hill)                                                                            |  Run or Yin Yoga 45' (coach Lydia)                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |
| 08:00 |                                                                                                                   | Breakfast               | Breakfast                                                                                                                                         |  Run or Yin Yoga 45' (coach Lydia)                                                                                                                | Fasted walk & breathing          |
| 09:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      | Breakfast                                                                                                                                         | 3D Mobility 15'                  |
| 10:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            | Free time!                                                                                                                                                                                                                           | Free time!                                                                                                                                                                                                                           | Brunch for champs                |
| 11:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            | Feel like playing tennis, golf or padel?<br>Let us know!       | Feel like playing tennis, golf or padel?<br>Let us know!       | Brunch for champs                |
| 12:00 | Vlucht BRU-MAL <br>11:20 – 14:10 | Hike – La Concha        |                                                                                                                                                                                                                                      | Feel like playing tennis, golf or padel?<br>Let us know!       |                                                                                                                     |
| 13:00 | 3u op voorhand in luchthaven                                                                                      | Rugzak – stevige sportschoenen –<br>hoed/pet                                                               | Lunch (by Parazaar)                                                                                                                               | Lunch (by Parazaar)                                                                                                                               |                                                                                                                     |
| 14:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            | Free time!                                                                                                                                                                                                                           | Free time!                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 15:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            | Feel like playing tennis, golf or padel?<br>Let us know!   | Feel like playing tennis, golf or padel?<br>Let us know!   | Vlucht MAL-BRU <br>11:20 – 14:10 |
| 16:00 | Unpack, Welcome Smoothie, Tour                                                                                    | Stretch session       |                                                                                                                                                                                                                                      | HITT session time!                                                                                                                              | 3u op voorhand in luchthaven                                                                                        |
| 17:00 | 3D movement 20'                | Pool time!            | Apero                                                                                                                                           | Apero                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 18:00 |                                                                                                                   |                                                                                                            | Dinner @ Marbella Old Town                                                                                                                      | Last dinner together                                                                                                                            | Home                           |
| 19:00 | Apero                          | Apero                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |
| 20:00 | Spanish dinner (by Parazaar)   | Dinner (by Parazaar)  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |
| ....  |                                                                                                                   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |

## GOLF – TENNIS – PADEL

In je vrije tijd kan je kiezen hoe je deze wilt invullen. Wil je liever wat relaxen aan het zwembad, een wandeling maken of een van onderstaande sporten uitoefenen, het kan!

Er zal op voorhand gepolst worden naar je specifieke interesses: padel, tennis of golf. Wil je specifiek één sport of wil je combineren? Het kan allemaal. Het programma wordt ter plaatse afgebeeld op een whiteboard, zodat je het overzicht niet verliest van je reserveringen.

Ook kan er gekeken worden om met de deelnemers onderling te reserveren op de courts om een partijtje te spelen. We kunnen de club ook vragen om potentiële tegenstanders te zoeken voor jou.

Indien je een fervent golfer bent, kan je in twee verschillende golfclubs\* een dag gaan golfen. We zullen in de week vóór de ESTEPONA Challenge de deelnemers vragen voor welke sporten ze interesse hebben en dan zorgen we voor de nodige reservaties.

*Valderrama*, waar de Ryder Cup recent plaats vond, is ook een optie. Wij komen tussen voor een deel van de fee en prijzen worden op voorhand gecommuniceerd en zijn vaak afhankelijk van het seizoen.

Zowel de padel, tennis als golfclub in *El Paraíso* zijn binnen een wandelafstand van 500m. Alle extra logistieke kosten gelinkt aan sport buiten een straal van 10 km zijn niet inbegrepen.

## LISTA DE MATERIALES

We hebben voor het gemak een eenvoudige materiaal lijst samengesteld van wat je zal nodig hebben. Indien vragen hierover, aarzel zeker niet! Yoga matjes zullen voorzien zijn!

- ☐ Zwemkledij
- ☐ Voldoende sportkledij en 3x avondkledij
- ☐ Stevige wandelschoenen
- ☐ Sportschoenen
- ☐ Pet/hoed
- ☐ Zonnecrème
- ☐ Goed humeur
- ☐ Golf materiaal (optional)
- ☐ Tennis of padel racket (optional)

## EL EQUIPO

Maak alvast kennis met ons top team dat voor jou klaar staat. Zij zullen voor de rust, de hevigheid en de smakelijkheid zorgen. Voor de golf hebben we ook coaches ter plaatse. Echter gaan we er van uit dat de deelnemers, die specifieke interesse hebben in golf, hun dag liever spenderen om een dag te golfen dan eerder les te volgen.

Ons team kijkt er naar uit jullie te verwelkomen op onze zonnige ESTEPONA challenge!

## GOOD VIBES ONLY.



**MEET LYDIA.** Als co-founder van Yogazone in Marbella heeft ze ook haar eigen klanten die ze op vlak van empowerment en mind-body connectie coacht. Zij zal instaan voor de heerlijk ontwakende yoga sessies in de ochtend.



**MEET JUSTIN.** Zijn ambitie met GYMLOFT is om zowel binnen het personal training gebeuren als er buiten (challenges) zijn klanten unieke ervaringen te bieden. Hij zal in juni instaan voor de groepstrainingen en de coördinatie.



**MEET CHARLOTTE.** Haar creativiteit en healthy insights als diëtist hebben de klanten in Parazaar nooit ontgoocheld. Zij zal instaan voor lekkere, kleurrijke en gezonde maaltijden om jouw recuperatie te bespoedigen.



**MEET FABIO.** Deze Italiaan, die jonge internationale talenten coacht, is zelf een geweldige tennisser en padelspeler. Hij is onze ervaren coach voor de racketsporten.



PRECIO

## Early Bird Ticket

1520 EUR (incl BTW) (10% korting reeds inbegrepen)  
Vliegticket niet inbegrepen - Full refund bij verplichte annulatie  
event door COVID-19  
- Preregistratie tot 31/03/21 -

## Regular Ticket

1690 EUR (incl. BTW)  
Vliegticket niet inbegrepen - Full refund bij verplichte annulatie  
event door COVID-19

## SEGUROS

Reisverzekering lijkt niet prioritair gezien er weinig risico verbonden is aan deze challenge, maar je weet natuurlijk nooit. Veel mensen zijn echter overtuigd dat de hospitalisatieverzekering alles dekt, maar dat is vaak niet zo. Het verschil tussen beide vind je terug in [deze video](#).



Een annulatieverzekering voor last-minute annulatie daarentegen kan wel interessant zijn.