


Wellness





# CONTENIDO

Bienvenido a nuestro espacio de bienestar. Un estilo de vida saludable, fluido y con un profundo conocimiento de las disciplinas holísticas que te ayudarán a definir tu mejor versión. Aquí, entre Sierra Blanca y el mar Mediterráneo, encontrarás el escenario ideal para descubrir los beneficios de vivir a un ritmo más pausado.



Spa - *pg 02*

Rituales - *pg 06*

Faciales - *pg 08*

Masajes - *pg 10*

Tratamientos y envolturas corporales - *pg 14*

Experiencias en el Mediterráneo - *pg 18*

Rituales en el Hammam - *pg 20*

Terapias holísticas avanzadas - *pg 22*

Consultas lifestyle - *pg 24*

Fitness y lifestyle - *pg 26*



## PROGRAMAS LIFESTYLE Y PAQUETES DE DÍA - *pg 34*

Estilo de vida mediterráneo - *pg 38*

Limpiar y purificar - *pg 40*

Prepárate para la playa - *pg 42*

Reducción del estrés y descanso - *pg 44*

Tranquilidad y mejora del sueño - *pg 46*

Forma física óptima y energía - *pg 48*

Programas de un día - *pg 50*



## *Bienvenido al bienestar en Marbella Club*

*Bienestar, spa, nutrición y fitness son los cuatro pilares del Wellness en Marbella Club, que buscan ayudar a encontrar el equilibrio vital. Nuestro equipo formado por naturópatas, dietistas y entrenadores te asesorará en la elección y el desarrollo de los tratamientos adecuados. Aprende a meditar con un maestro experimentado o prueba nuevos ejercicios dinámicos. Disfruta de la dieta mediterránea. Experimenta los rituales termales con agua marina, que son la base del origen del bienestar. Aprovecha los beneficios a largo plazo que conlleva el reconectar con la naturaleza sin importar el tiempo que tengas para ello.*

## SPA EN MARBELLA CLUB

*Un santuario lujoso y tranquilo para cuerpo y mente, que recurre a los profundos beneficios del agua de mar Mediterráneo que ayudan a impulsar la vitalidad y el bienestar y contribuyen a mejorar la salud.*

*La Talasoterapia, una disciplina de larga tradición, constituye el núcleo de nuestros tratamientos. Las antiguas prácticas griegas y egipcias demuestran los poderes para fortalecer, revitalizar y embellecer del agua marina, que son empleados para aliviar el estrés y aportar vitalidad a cuerpo y mente.*

*Nuestra piscina dinámica de agua marina masajea con fuerza piernas, cuello y espalda gracias a sus diversos chorros sumergidos de alta presión, sus fuentes de cuello de cisne y sus camillas de Jacuzzi. Es una maravillosa experiencia que estimula la circulación, alivia la tensión muscular, remineraliza el cuerpo y mejora el estado de la piel.*

## Experiencia Spa

*El acceso a las instalaciones de spa es gratuito para todos los huéspedes que reserven un tratamiento de 60 minutos o más. Es posible reservar el acceso al spa durante dos horas a fin de disfrutar de la piscina dinámica de agua marina y de las zonas de relajación, además de las saunas y baños de vapor separados para mujeres y hombres.*

Si solo deseas disfrutar de la piscina dinámica de agua marina sin reservar un tratamiento:

- Huéspedes, 2 horas €70 -

No alojados, 2 horas €95 -

Día completo (Huéspedes / No alojados) €160 -

*Según disponibilidad.*



## Te presentamos nuestra selección de marcas

### **[ comfort zone ]** *Italia*

Haciendo eco a nuestra propia filosofía, que defiende que la piel es el reflejo de nuestro bienestar físico y mental, el cometido de Comfort Zone consiste en promover un estilo de vida saludable, feliz y sostenible con la ayuda de productos fabricados de modo responsable y científicamente avanzados para realzar la piel, el cuerpo y la mente de forma visible.

### **THALION** *Francia* CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

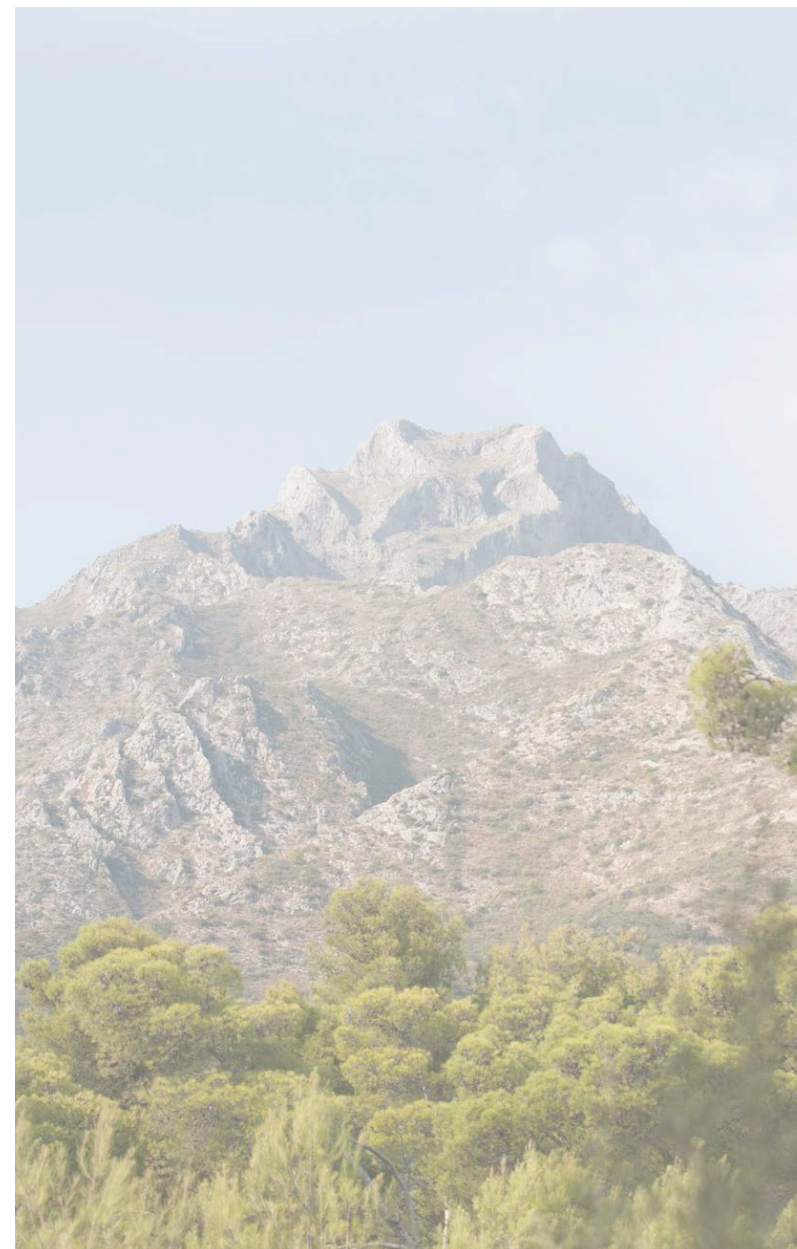
Seleccionando cuidadosamente las más ricas algas marinas, Thalion se ha establecido como empresa líder experta en cosmética marina. Su know-how único a la hora de cosecharlas le permite integrar las cualidades originales de estas plantas, ricas en minerales, en nuevas fórmulas y tratamientos.

### **VOTARY** *Reino Unido*

VOTARY cree en el poder de los aceites y extractos vegetales naturales para cuidar tanto la piel como el bienestar emocional. Cada producto está cuidadosamente formulado para nutrir y restaurar, combinando ingredientes botánicos con un enfoque moderno del cuidado de la piel.

### **Morjana** *Francia* FRANCE COSMÉTIQUES

Morjana es una firma diseñada con un espíritu de autenticidad e innovación. Una genuina alianza entre investigación y tradición que fusiona ingredientes naturales y aromaterapia para crear unos exclusivos rituales sensoriales de belleza y bienestar.



## Rituales

*Nuestros rituales constituyen el modo definitivo de disfrutar del bienestar en Marbella Club. Creados para avivar cada uno de los sentidos, estos rituales te ayudarán a reconectar contigo mismo y relajarte profundamente gracias al uso de técnicas de respiración específicas, breves visualizaciones guiadas y aceites esenciales.*

### Ritual para aliviar el estrés *con Comfort Zone*

Este tratamiento global para aliviar el estrés comienza con una exfoliación volcánica en todo el cuerpo a fin de preparar la piel para un sublime masaje corporal y facial con aceites esenciales Tranquility™, incluyendo los de madera de cedro, naranja dulce y geranio. Completa esta experiencia verdaderamente holística un masaje relajante en el cuero cabelludo que te permitirá experimentar la sensación de sentirte realmente Zen.

- 120 min; €360 -

### Ritual de minerales marinos *con Thalion*

Combinando un exfoliante regenerador, una envoltura de barro con magnesio o calcio y una hidratación intensa, este ritual restaura el equilibrio mineral natural del cuerpo para liberar la tensión y mejorar el bienestar. Añade un facial mineralizador para completar tu ritual.

- 90 min; €275 / 120 mins; €360 -

### El ritual detoxificante *con Thalion*

Este estimulante y purificador ritual comienza por una exfoliación con aceites esenciales marinos que contribuye a eliminar las impurezas y suavizar la piel. Un masaje depurador específico con concentrados de alga Fucus y agua marina viene acompañado de una envoltura corporal que combina algas especiales y plantas marinas muy ricas en sales minerales y oligoelementos. Completan la experiencia un masaje relajante del cuero cabelludo y la aplicación de crema hidratante en todo el cuerpo que ayuda a la activación del metabolismo y la mejora del estado de la piel. Se recomienda el ritual para aquellas personas que pretendan perder peso y depurarse.

- 120 min; €360 -



## Tratamientos Faciales

*Todos los tratamientos faciales incluyen un análisis del tipo de piel para garantizar su adaptación a las necesidades personales, a la vez que abordan los problemas cutáneos a corto y largo plazo.*

### Tratamiento facial personalizado *con Thalion*

Tratamiento facial con productos de origen marino, muy depurador y que limpia en profundidad, dejando la piel con un mayor brillo y revitalizada. Adaptado a tus necesidades individuales y adecuado también para pieles jóvenes.

- 60 min; €210 -

### Tratamiento facial experto personalizado *con Comfort Zone*

Este tratamiento facial experto está adecuado específicamente para ti e incluye limpieza profunda, exfoliación y un tratamiento específico de masaje y mascarilla. Para terminar, se seleccionan productos hidratantes, incluido un suero intenso, adaptados a tus necesidades con el fin de obtener los mejores resultados posibles.

- 60 min; €210 / Con vapor y extracciones, 90 min; € 265 -

### Facial Hydraglow *con Comfort Zone*

Un tratamiento hidratante intensivo para el rostro, cuello y escote ideal para todos los tipos de piel. Este tratamiento resulta especialmente beneficioso para pieles deshidratadas y sometidas a estrés, así como para aquellas expuestas al aire acondicionado y a climas muy secos.

- 60 min; €210 -

### Nutrición a base de Súper Semillas *con Votary*

Un facial nutritivo e hidratante que aprovecha el poder natural de la exclusiva mezcla de 22 aceites de súper semillas de VOTARY para revitalizar la piel y devolverle su elasticidad. Nutre en profundidad y fortalece las pieles secas y delicadas.

- 60 min; €210 -

### Piel sublime *con ComfortZone*

Un tratamiento facial antiedad suave pero eficaz. Ayuda a restaurar el volumen y redefinir el contorno facial. Este tratamiento combina el masaje Activ-Lift con una mascarilla de última generación, rica en ingredientes activos, para impulsar la regeneración celular, estimular el colágeno y fortalecer la barrera cutánea.

- 90 min; €275 -

### INDIBA® Facial lifting redensificante *con Indiba*

Reducción instantánea de la profundidad de las arrugas y reafirmación intensa gracias a la tecnología lifting única de INDIBA® Deep Beauty. Un tratamiento que combina masaje con potentes potenciadores de colágeno y ácido hialurónico, junto con una mascarilla de colágeno que esculpe y define los contornos faciales.

- 60 min; €230 / 90 min; €290 -



# Masajes

*Desconecta y mímate con nuestra magnífica variedad de masajes. Relaja los músculos cansados, mejora la circulación, alivia la tensión y el estrés acumulado. Sea cual sea tu ritmo diario, esta es la mejor manera de relajarse y revivir.*

## Masaje personalizado de Marbella Club

Masaje diseñado en función de tus necesidades personales, dirigido a las áreas de rigidez, estrés o tensión muscular, aplicando diversas técnicas y movimientos especializados que incluyen el masaje sueco, relajante, de drenaje y de estiramiento, con una mezcla de aceites inspirados en el Mediterráneo.

- 60 min; €250 / 90 min; €315 -

También puedes disfrutarlo en la tranquilidad de tu habitación:

- 60 min; €320 / 90 min; €410 -

O en nuestra cabina de la playa durante los meses de verano:

- 30 min; €90 / 45 min; €130 / 60 min; €150 -

## Drenaje linfático manual detoxificante

Un suave masaje para estimular el sistema linfático y mejorar la microcirculación utilizando una técnica seca específica creada por los fundadores Vodder y Leduc, que son unos de los métodos más investigados y respetados de todos los drenajes linfáticos. Diseñado para eliminar suavemente las toxinas y para ayudar a reducir la aparición de celulitis y la retención de líquidos.

- 60 min; €230 / 90 min; €295 -

## Masaje relajante de cabeza

Relajante masaje de cabeza, rostro, cuello y hombros con acupresión para ayudar a relajar y reequilibrar cuerpo y mente.

- 30 min; €130 -

En nuestra cabina de la playa durante los meses de verano:

- 30 min; €90 -

En el Estudio Holístico:

- 30 min; €90 -

## Balance energético

Un masaje profundamente relajante con piedras de lava calientes y jade refrescante. Enriquecido con los suaves sonidos de los cuencos tibetanos y la aromaterapia de temporada, ofrece un momento para detenerse, reconectar y recuperar el equilibrio.

- 90 min; €295 -

## Recuperación con magnesio

Ideal para deportistas o personas sometidas a un estrés intenso, alivia las molestias musculares y la rigidez articular. Añadimos un potenciador rico en magnesio al masaje para reducir la fatiga y el cansancio muscular.

- 60 min; €255 / 90 min; €320 -

## Momento de mimo

Un masaje relajante para el que utilizamos una mezcla de aceites nutritivos adecuados para las futuras madres. Ayudará a aliviar las tensiones asociadas al embarazo. Este tratamiento apacible y reconfortante te producirá una sensación de relajación y calma.

- 60 min; €230 -

*Mejora e intensifica los resultados de todos tus tratamientos de masaje aplicando uno de los siguientes concentrados de Thalion:*

*Magnesio marino, una de las formas más extendidas de eficacia probada para ayudar a reducir el estrés, la fatiga muscular y el cansancio.*

*Calcio marino para aliviar el dolor de articulaciones y músculos.*

**+€40**



## Tratamientos y Envolturas Corporales

*La combinación de productos y técnicas profesionales con un enfoque efectivo sobre las zonas problemáticas del cuerpo mejora considerablemente el estado y la tonificación de la piel, además de hidratar y eliminar impurezas.*

### Exfoliación marina activa *con Thalion*

Revitaliza tu cuerpo con esta intensa exfoliación rica en sales minerales y oligoelementos marinos que dejará tu piel suave y nutrida.

- 60 min; €200 -

### Contorno intensivo *con Thalion*

Tratamiento personalizado según el aspecto de tu piel. Diferentes ingredientes activos concentrados producen resultados inmediatos, mejorando la tersura de la piel y ayudando a controlar la celulitis.

- 60 min; €245 -

### Tratamiento corporal INDIBA®

Indiba® Deep Beauty, con su tecnología proiónica exclusiva y patentada, es un tratamiento no invasivo de regeneración y antiedad en el que se utiliza tecnología médica de vanguardia. Su eficacia terapéutica es mayor que la de la mayoría de los tratamientos que hay actualmente en el mercado. Indiba® recurre a corrientes de alta frecuencia para estimular la producción de colágeno, y resulta especialmente efectivo a la hora de reafirmar la silueta y de atajar la celulitis en las zonas afectadas. Se recomiendan entre cuatro y ocho sesiones para obtener los mejores resultados posibles, con un mantenimiento mensual.

- 60 min; €220 / 90 min; €280 -

### Envoltura detoxificante de algas *con Thalion*

Envoltura corporal clásica con agua marina rica en sales minerales y oligoelementos, combinada con tres potentes algas: Laminaria (adelgazante), Lithotanium (remineralizante) y Fucus (depurativa). El tratamiento finaliza con una hidratación personalizada.

- 60 min; €200 -

### Envoltura de magnesio marino o calcio *con Thalion*

Aplicación de barro rico en minerales como el magnesio o el calcio, que ayuda a reducir los efectos del estrés, alivia el dolor muscular y articular, tiene efecto antiinflamatorio y contribuye a regular el metabolismo y mejorar la calidad del sueño.

- 60 min; €200 -

### Envoltura reafirmante de algas *con Thalion*

Envoltura corporal nutritiva que utiliza extracto de alga Espirulina para ayudar a mejorar la elasticidad y la firmeza de la piel. Seguidamente se aplica una crema hidratante corporal muy nutritiva. Adecuado durante el embarazo y para mejorar la textura y tonificar las pieles más sensibles.

- 60 min; €200 -





# Experiencias en el Mediterráneo

*Aprovechamos el poder curativo y los beneficios naturales del agua de mar del Mediterráneo, rica en minerales y naturalmente energizante. Nuestros tratamientos de talasoterapia combinan prácticas ancestrales con técnicas avanzadas respaldadas por la ciencia.*

## Esencia marina y botánica *con Sea Skin Life*

Exfoliación frutal seguida de la aplicación de Botanic Superfood, una mascarilla que combinamos en sinergia con extractos de espirulina y esencias florales.

Una experiencia que calma los sentidos y libera cuerpo y mente.

- 75 min; €240 -

## Talasoterapia intensiva detoxificante Vichy *con Thalion*

Tratamiento de talasoterapia en dos fases, bajo una suave lluvia de agua marina. Comienza con una exfoliación profunda de sal marina y aceites naturales, seguida de un masaje corporal con algas. La piel se libera de toxinas y células muertas, quedando visiblemente más suave y revitalizada. Ideal como preparación para cualquier otro tratamiento corporal.

- 75 min; €240 -

## Exfoliación en ducha Vichy *con Thalion*

Estimulante exfoliación que utiliza sal marina y aceites aromáticos bajo el masaje de una lluvia de agua de mar. Te quedará una sensación de suavidad y limpieza en la piel. Muy recomendable antes de realizar otros tratamientos corporales.

- 45 min; €190 -

## Masaje marino *con Sea Skin Life*

Déjate mimar bajo una ducha de agua de mar caliente y disfruta de un masaje relajante con aceites mediterráneos que nutren y protegen tu piel. Este tratamiento equilibrará tu cuerpo y relajará tu mente.

- 45 min; €190 -

## Baño energizante *con Thalion*

Disfruta de los beneficios de un Baño Mineral Booster (Ca++ o Mg++), que incluye un masaje intensivo bajo el agua con un chorro dirigido por su terapeuta. Especialmente recomendado para aumentar tu energía, desintoxicar y tonificar la piel.

Según tus necesidades, se añadirá magnesio líquido, que contribuye a fortalecer el sistema inmunitario, o un concentrado de calcio para aliviar dolores musculares y articulares

- 30 min; €145 -

## Masaje con chorro a presión

Revitalízate por completo con un masaje intenso de agua marina a presión.

Este tratamiento alivia dolores musculares, activa la circulación y está especialmente recomendado antes o después de la actividad física, así como para prevenir la aparición de celulitis.

- 20 min; €105 -

## Rituales en el Hammam

### MC ritual de Hammam

Una caricia para el alma y una verdadera evasión para los sentidos. Comenzaremos este viaje seleccionando el aroma que te acompañará durante la experiencia. Seguidamente realizaremos una exfoliación con jabón negro y guante de kessa tradicional para preparar tu piel para una envoltura corporal personalizada. Realizaremos entonces un ritual facial y capilar muy relajante y nutritivo. Después le acompañaremos a nuestra sala de relajación con vistas al mar, donde podrá degustar un té aromático. Finalizaremos con un masaje corporal Tierras de Oriente con el que mimaremos tu cuerpo para una total desconexión.

- 120 min; €370 -

### Ritual Al-Andalus

Un ritual excepcional en el hammam con baño de espuma, exfoliación con jabón negro y guante de kessa, y envoltura purificante de ghassoul. Descubre esta experiencia sensorial que incluye masaje craneal durante el ritual de lavado del cabello y un ritual facial para conseguir una nutrición intensa de la piel.

- 90 min; €310 -

### Ritual de Hammam tradicional

Una experiencia exclusiva donde podrás disfrutar de nuestro hammam privado y de un ritual que purifica y revitaliza la piel gracias a la exfoliación con el jabón negro y el guante de kessa. Relaja cuerpo y mente con una hidratación personalizada de productos naturales con aromas delicados.

- 60 min; €250 -

### Exfoliación revitalizante en el Hammam

Purifica y revitaliza tu piel en profundidad con la exfoliación tradicional de jabón negro al eucalipto y guante de kessa.

Recomendado antes de realizar nuestros tratamientos corporales.

- 45 min; €220 -

### Masaje tierra de oriente

Un masaje corporal con aromas exquisitos que culminará la inolvidable evasión de cualquiera de nuestros rituales de hammam a través de estiramientos con pañuelos y técnicas ancestrales que relajan y desintoxican todo el organismo.

- 60 min; €240, a cuatro manos; €460 -



# Terapias Holísticas Avanzadas

*Estos tratamientos, que contribuyen a mejorar tu bienestar físico, van más allá de las sesiones de spa tradicionales. Se centran en sanar y rejuvenecer a la persona en conjunto, nutriendo mente, cuerpo y alma.*

## Reflexología

Tratamiento profundamente relajante que incorpora masajes y técnicas especializadas para estimular los puntos reflejos específicos en el pie, que representan un mapa del cuerpo. Se rebaja la tensión, los músculos se destensan y mejora la circulación sanguínea y linfática, lo que permite al cuerpo eliminar toxinas e impurezas. Este masaje se puede disfrutar como tratamiento único o de forma regular para atajar problemas de salud concretos. También se puede disfrutar al aire libre.

- 60 min; €245 -

En nuestra cabina de la playa durante los meses de verano:

- 30 min; €90 / 45 min; €130 / 60 min; €150 -

O en el Estudio Holístico:

- 30 min; €90 / 60 min; €150 -



## Sanación tibetana con sonidos

La Sanación Tibetana con Sonidos es una antigua técnica que emplea vibraciones profundas y sonidos relajantes de cuencos tibetanos para aliviar molestias y problemas relacionados con el estrés. Anteriores a la cultura tibetana bon, que precedió al budismo, estos instrumentos se utilizaban con fines ceremoniales, rituales y para sanar. La Sanación con Sonidos es un método muy poderoso y no invasivo de descargar el estrés.

Elige entre los siguientes:

## *Masaje con vibraciones de cuencos tibetanos*

Se realiza en una sala de tratamiento del spa en la que se colocan los cuencos tibetanos ancestrales sobre el cuerpo vestido y a tu alrededor. Los sonidos relajantes y armoniosos, así como las delicadas vibraciones de los cuencos, generan una sensación de bienestar, relajan profundamente y reducen el dolor físico.

- 60 min; €275 -

## *Ritual en grupo con cuencos tibetanos (para dos o más personas)*

Realizado en nuestro estudio holístico, en el que se colocan los cuencos tibetanos ancestrales a tu alrededor. Los sonidos relajantes y armoniosos, así como las delicadas vibraciones de los cuencos, generan una sensación de bienestar, relajan profundamente y reducen el dolor físico.

- 45 min; €135 por persona -

## Consultas Lifestyle

*Nuestro equipo Wellness adopta un enfoque integrado con respecto a la salud y el bienestar. Las consultas personales en nuestro apacible Estudio Holístico proporcionan un asesoramiento específico adaptado a los objetivos de estilo de vida y las necesidades de bienestar de cada persona.*

### Consulta sobre la mejora del sueño

¿Te cuesta conciliar el sueño o te sientes intranquilo durante la noche? Durante esta sesión trataremos de analizar tus hábitos, tu estilo de vida y tu dieta a fin de identificar aquellos factores que puedan afectar a la calidad del sueño. Te facilitaremos herramientas y directrices para aplicar cambios realistas que te ayuden a establecer rutinas saludables, así como consejos prácticos para garantizar que duermas mejor cuando regreses a casa.

*- Consulta inicial 60 min; €200 -*

*- Sigüientes consultas (presenciales o vía Skype) 40 min; €170 -*

### Consulta de estilo de vida y nutrición

Nuestro asesor de bienestar y nuestro terapeuta nutricional interpreta el Wellness a través del prisma de los cuatro pilares que fundamentan una buena salud: nutrición, movimiento, sueño y estado mental. Con los datos obtenidos de tu formulario inicial, la evaluación de tus hábitos alimenticios y las estadísticas personales (relación entre cintura y altura, composición corporal y análisis del metabolismo), elaboraremos un plan personalizado de tratamientos, actividades físicas y recomendaciones nutricionales a desarrollar durante tu estancia en Marbella Club.

*- 75 min; €225 -*

*- Consultas de seguimiento (presenciales o vía Skype) 40 min; €210 -*

Quest, un dispositivo vanguardista internacional que nos ofrecerá conclusiones más específicas sobre tu estado de salud. La información que nos facilita el escáner incluye desequilibrios y debilidades en los sistemas orgánicos, necesidades nutricionales y preferencias alimentarias, carga de toxinas del cuerpo y factores emocionales. Dichos resultados ayudarán a nuestro nutricionista a completar un detallado informe sobre tu estilo de vida y dieta que podrás mantener en el tiempo y que te resultarán de gran ayuda una vez hayas regresado a casa.

*- Consulta de estilo de vida y nutrición con Quest, 90min; €325 -*



# Fitness y Lifestyle

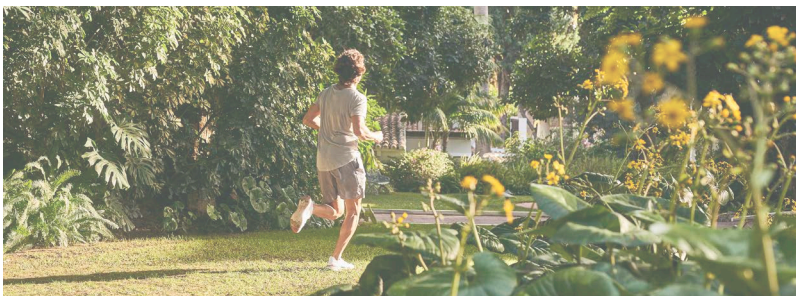
*Por lo que a la forma física y al bienestar se refiere, Marbella Club te ofrece todas las facilidades. Los jardines, la mágica costa mediterránea y un excepcional equipo de profesionales de Fitness te inspirarán y motivarán, tanto en cuerpo como en mente.*

## Análisis del metabolismo y la composición del cuerpo

En Marbella Club utilizamos equipamiento de tecnología punta para medir la composición de tu cuerpo y tu metabolismo en reposo: la impedancia bioeléctrica. Este método es muy fiable en el análisis de la composición del cuerpo; es rápido, consistente, preciso y fácil de usar. Más allá del peso o de los porcentajes de grasa corporal que facilitan las básculas y calibradores habituales, este análisis ofrece un escáner corporal detallado - peso, porcentaje de grasa corporal, masa grasa, masa libre de grasa, metabolismo en reposo y niveles de hidratación - sin las molestias que conllevan los métodos de medición tradicionales, más invasivos. El análisis de la composición corporal muestra cambios que no indica la báscula, lo que contribuye a aumentar la motivación durante el proceso de pérdida de peso.

- 30 min; €105 -

Si reservas una consulta de lifestyle y nutrición, el análisis de la composición corporal y el metabolismo está incluido.



## Consulta fitness

Destinada a aquellas personas que deseen conocer sus límites y su potencial físico, una vez realizada la consulta tendrás unas metas claras, así como recomendaciones de ejercicios que podrás realizar durante tu estancia en Marbella Club y cuando regreses a casa. Todas las consultas comienzan con un análisis de la composición corporal y el metabolismo, así como con una rápida pero completa evaluación de la fuerza muscular, la flexibilidad y las habilidades aeróbicas mediante diversos ejercicios y movimientos. Los resultados ayudarán a tu entrenador personal a identificar aquellas áreas que requieran una atención especial y a seleccionar una lista de ejercicios personalizados que impulsarán resultados a corto y largo plazo, siempre con una perspectiva holística.

- 60 min; €155 -

## Senderismo

Aventúrate más allá de Marbella Club y descubre las mejores rutas para recorrer los lugares históricos y naturales más destacados de la zona. Te acompañará un entrenador personal que adaptará el entrenamiento a tus capacidades.

Para una descripción completa de las rutas disponibles, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.

## Entrenador personal

Si buscas un entrenamiento cardio rápido, una clase tranquila de yoga en el jardín, una sesión fortalecedora de pilates o una marcha nórdica por la playa, nuestros entrenadores personales te ofrecerán entrenamiento y clases individualizadas para que consigas tus objetivos.

- 60 min; €155 / 3 x 60 min; €450 / 5 x 60 min; €735 /

10 x 60 min; €1400 -

### ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Actividad cardiovascular en la cual se realizan ejercicios aeróbicos de diferente intensidad e intervalos y se alternan con prácticas de recuperación dinámicas.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad de fitness basada en la pautas de movimiento diario y en la actividad física. Se trata de un entrenamiento para todo el cuerpo cuyas principales características son la calidad y el rango de movimiento. Aumento de la fuerza, la agilidad, la coordinación y el equilibrio en un entorno divertido y dinámico.

### TRX

Entrenamiento basado en la suspensión que ha sido diseñado para mejorar fuerza, equilibrio, flexibilidad y la estabilidad central. Mediante el uso de un dispositivo portátil que aprovecha la gravedad, te ayudaremos con diversos ejercicios funcionales y efectivos en los que utilizarás tu peso corporal a modo de resistencia.

### EJERCICIOS DE BOXEO

Basado en distintas técnicas de entrenamiento que emplean los boxeadores profesionales para mantenerse en forma. La alta intensidad del Boxercise, así como los movimientos repetitivos y rápidos, lo convierte en un ejercicio que quema grasas y tonifica los músculos. Dirigido a hombres y mujeres de todas las edades y condiciones de forma física, es un entrenamiento divertido, seguro y exigente.

### ENTRENAMIENTO COMBINADO

Entrenamiento funcional de alta intensidad que incluye una gama de ejercicios diferentes: levantamiento de pesas, atletismo, gimnasia y resistencia. Un programa de fuerza y fitness para impulsar las habilidades físicas.

### PILATES EN SUELO

Sistema de ejercicios destinado a fortalecer el cuerpo y a mejorar el tono muscular. La implicación de la mente en el control del cuerpo fomenta el equilibrio y la coordinación a través de técnicas de respiración. Además fortalece la zona abdominal y lumbar.

### PILATES PARA EL EMBARAZO

Una serie de movimientos y posturas enfocadas hacia la estabilidad central, la fuerza y la forma física en general. Las sesiones te ayudarán a mejorar el dolor lumbar y a fortalecer los músculos centrales y del suelo pélvico.

### PILATES REFORMER

Clase personalizada de ejercicio con máquinas en nuestro estudio, en la que se trabajan de forma directa estiramientos, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Además fortalece la zona abdominal y lumbar.

### YOGA

El yoga fortalece músculos y huesos, además de depurar y retardar el proceso de envejecimiento. Aumenta la flexibilidad, el equilibrio y la oxigenación, a la par que te hace tomar consciencia de la mente y el cuerpo. Nuestro equipo está cualificado para las siguientes prácticas:

#### *Vinyasa Flow Yoga*

Versión contemporánea de la práctica tradicional Ashtanga. Serás guiado postura a postura en una secuencia activa y vigorosa llamada saludo al sol, en la que el movimiento se acompaña a la respiración. Con estas clases se mejora la resistencia y la flexibilidad.

#### *Hatha Yoga*

Una de las seis ramas originales del yoga, el Hatha incluye casi todas las formas de práctica moderna. Un enfoque básico y clásico a las posturas y la respiración del yoga, el Hatha es interesante tanto para los principiantes como para los expertos.

#### *Yin Yoga*

Una práctica del yoga pasiva y meditativa, el Yin se concentra en alargar los tejidos con-juntivos en las caderas, la pelvis y la columna vertebral. Aumentará tu flexibilidad y disfrutarás de una sensación de liberación y relajación. Es especialmente ideal para atletas que necesitan aliviar la tensión de las articulaciones y la rigidez muscular.

#### *Nidra Yoga*

Ayuda a conservar la energía y a relajar todo el sistema. Serás guiado hacia una relajación sin esfuerzo a través de una serie de métodos tranquilizadores. El Nidra se utiliza con frecuencia como parte de la terapia de sueño, como preparación del cuerpo para la meditación para que tu práctica sea más eficaz.

### *Kundalini Yoga*

Las clases incluyen meditación, técnicas de respiración como respiración alterna y cántico, así como posturas de yoga. Se imparte a través de una serie de posturas diseñadas para crear equilibrio trabajando un sistema particular del cuerpo. El Kundalini Yoga actúa reforzando y equilibrando el sistema nervioso, lo cual ayuda a mantener la salud en general.

### *Yoga aéreo*

Las sedas suspendidas de nuestra estructura exterior soportarán tu peso mientras realizas una secuencia de posturas en el aire. En una combinación de acrobacias y asanas antigraavedad, el yoga aéreo, te ayudará a alargar la columna vertebral, fomentar una alineación segura y lograr movilidad. Disponible como entrenamiento personal.

### *Yogilates*

Una combinación de yoga y pilates diseñada para ayudarte a aumentar la flexibilidad y la fuerza para conseguir un bienestar físico y psicológico.

### *Yoga para el embarazo*

Adecuado tanto para principiantes como expertas en yoga, el yoga para el embarazo puede ayudarte a mejorar la experiencia de un nacimiento consciente. Las series de posturas cuidadosamente seleccionadas fomentan la respiración consciente, mejoran el sueño, aumentan la energía y preparan el cuerpo para el parto.

### *Yoga para niños y jóvenes*

Un modo divertido de mejorar la coordinación, la consciencia y la seguridad. Para aprender a relajarte y conectar con tu cuerpo y tu mente de un modo creativo.

## MINDFULNESS

Como forma de ejercicio alternativa, estas sesiones te ayudarán a relajar la mente y tomar consciencia del presente. Restablece el equilibrio interior entre tu cuerpo y tu mente. Reduce el estrés, mejora la calidad del sueño y el bienestar general.

### *Meditación*

Ejercicio intelectual que lleva la mente y el cuerpo a un estado de relajación total. Esta práctica mejora la creatividad, la felicidad, la salud general y la comprensión.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### *Paddle Surf*

Uno de los mejores modos de estar en contacto con el mar consiste en deslizarse sobre él. Utiliza una de nuestras tablas y disfruta de este divertido deporte en la playa de Marbella Club, ya sea solo, en pareja o en familia.

### *Kayak*

Escucha únicamente el sonido de tu respiración al deslizarte por el agua durante una tranquila excursión en kayak por el paisaje costero.

### *Windsurf*

Ya seas un surfista novato o con experiencia, tenemos todo lo que necesitas para aprovechar y disfrutar del viento. Si las condiciones son más favorables en alguna playa cercana, podemos gestionar el traslado por un pequeño cargo adicional.

### *Buceo*

Disfruta de un curso para principiantes en Estepona y visita lugares de la zona protegidos de las corrientes y las olas para bucear sin estrés. En caso de necesitar traslado, podrá ser gestionado por nuestro equipo (coste no incluido en el precio de la actividad).

*Para más información sobre precios, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.*



### TÉNIS Y PADEL

Situado a apenas 10 minutos a pie desde el hotel, el Club de Tenis de Puente Romano, ha acogido en sus instalaciones a grandes tenistas como Serena Williams y Novak Djokovic. Mejora tu juego en nuestras ocho pistas de tierra batida o en nuestras dos pistas rápidas. Prueba el pádel, un divertido deporte de origen sudamericano algo más sencillo que el tenis tradicional. Ponte en contacto con nosotros para hacer tu reserva.

*Toalla y agua mineral incluidos.*

*Se pueden organizar clases de tenis en grupo, cursos y torneos.*

### GOLF

El Marbella Club Golf Resort está a solo 25 minutos del hotel, en las colinas de Benahavís. Nuestro campo de golf fue diseñado por Dave Thomas y cuenta con dieciocho hoyos.

*Se incluye un servicio de traslado gratuito.*

*Consulta en recepción las horas de salida y regreso.*

### MONTAR A CABALLO

Sal a pasear por el tranquilo bosque de pinos y por las colinas de Benahavís o depura tu técnica de salto ecuestre. Montar a caballo es una experiencia magnífica, tengas el nivel que tengas.

*Se incluye un servicio de traslado gratuito.*

*Consulta en recepción las horas de salida y regreso.*

Para más información sobre precios, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.







## Programas de Lifestyle y paquetes de un día



## LLEVANDO EL BIENESTAR AL SIGUIENTE NIVEL

*Sé curioso. Fija un objetivo para alcanzar el equilibrio.*

*Cada uno de nuestros programas, que varían desde dos a siete noches, comienzan con una consulta de estilo de vida y nutrición que nos proporcionará la información necesaria y que será la guía para su camino personal hacia el bienestar. Dependiendo del programa escogido, éste finalizará con una evaluación de tu estancia y con la invitación a mantenerte en contacto con nuestros expertos para supervisar tus progresos y mantener el nivel de motivación.*

*No se utilizan métodos invasivos o agotadores, simplemente se crea la oportunidad de despejar la mente y descansar el cuerpo.*



## Programas de 2, 4 o 7 días:

Descubre

Escapa

Profundiza

## Nuestros Programas:

Estilo de vida mediterráneo

Limpiar y purificar

Prepárate para la playa

Reducción del estrés y descanso

Tranquilidad y mejora del sueño

Forma física óptima y energía

## Todos los programas incluyen:

Tres comidas diarias personalizadas, según el programa escogido

Actividades de fitness diarias

Agua mineral ilimitada en tu habitación

Nuestra selección de zumos del día y té

Acceso ilimitado a las instalaciones de spa  
y a la piscina dinámica de agua marina

Acceso gratuito a todas las charlas y clases educativas

Una copa de vino orgánico con la cena

## Estilo de vida mediterráneo

*Nuestro programa insignia se inspira en las propiedades curativas del estilo de vida y los elementos naturales del Mediterráneo, que te ayudarán a verte y a sentirte más revitalizado y radiante. La combinación de tratamientos faciales, corporales y masajes personalizados enfocados a exfoliar, limpiar y calmar, te proporcionarán una experiencia renovadora completa que solo encontrarás en Marbella Club.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje de Balance Enérgico	1	1	1
60'	Masaje personalizado Marbella Club			1
60'	Facial personalizado	1	1	1
45'	Exfoliación en ducha Vichy o masaje marino	1	1	1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
120'	Ritual de minerales marinos		1	1
20'	Masaje Jet Blitz			1
45'	Baño energizante			2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,580 p/p	€ 2,550 p/p	€ 3,770 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Limpiar y purificar

*Este agradable programa depurador se ha diseñado para limpiar y purificar el cuerpo, con lo que se reducen los síntomas de la fatiga, la irritación y el malestar, para poder sentirse más ligero y con más energía.*

*Diseñado para devolverte la vitalidad natural y garantizar resultados óptimos, este programa incluye nuestros menús depuradores y saludables de pensión completa, basados en verduras y ricos en nutrientes, diseñados para ayudarte a descansar, recuperarse y rejuvenecer. También se incluyen suplementos probióticos para reforzar el proceso depurador.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
75'	Talasoterapia intensa detoxificante Vichy	1	1	1
60'	Ritual holístico de sal			1
60'	Facial personalizado			1
60'	Drenaje linfático manual detoxificante / Linfo-drenaje detoxificante	1	1	1
30'	Envoltura detoxificante de algas marinas	1	1	2
60'	Reflexología		1	1
30'	Baño energizante	1	1	2
120'	Ritual detoxificante		1	1
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,700 p/p	€ 2,770 p/p	€ 4,150 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú saludable purificante.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO NO INCLUIDO.



## Prepárate para la playa

*Deja que nuestro equipo te prepare y te guíe para lograr una mayor seguridad en tu cuerpo gracias a una combinación de ejercicios de remodelación para todo el cuerpo, guía nutricional y tratamientos diseñados para ayudarte a sentirte bien y tener mejor aspecto. Para garantizar un resultado óptimo, todos los programas incluyen nuestros menús completos saludables y purificadores, basados en ingredientes vegetales, nutritivos y probióticos, diseñados especialmente para ayudarte a conseguir una pérdida de peso suave pero sostenible, regenerarte y rejuvenecer.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
75'	Talasoterapia intensa detoxificante Vichy	1	1	1
60'	Masaje modelador		1	1
55'	Sesión de entrenamiento personal	1	2	3
60'	Contorno intensivo	1	1	1
20'	Baño energizante	1	1	2
60'	Envoltura reafirmante de algas marinas		1	1
60'	Tratamiento corporal Indiba		1	2
120'	Ritual detoxificante			1
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,630 p/p	€ 2,950 p/p	€ 4,350 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú saludable purificante.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Reducción del estrés y descanso

*Si trabajas demasiado, sufres estrés o simplemente necesitas un tiempo para descansar de las presiones cotidianas, este relajante programa te ayudará a recuperar el equilibrio y armonizar cuerpo y mente. Te sentirás renovado y con una mejor disposición para frenar y evitar la reaparición del estrés crónico.*

*Este programa también resulta idóneo para quienes deseen dedicarse un tiempo a sí mismos.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje de balance energético	1	1	2
60'	Facial personalizado		1	1
30'	Baño energizante		1	2
120'	Ritual para aliviar el estrés	1	1	1
60'	Reflexología			1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
55'	Meditación guiada o sesión de yoga personalizada	1	1	2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,700 p/p	€ 2,740 p/p	€ 4,100 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Tranquilidad y Mejora del Sueño

*La relajación y la calidad del sueño son aspectos vitales para disfrutar de la vida al máximo. La falta de un sueño reparador, tanto mental como físicamente, está relacionado con el envejecimiento prematuro y problemas para la salud.*

*Este agradable programa aplica técnicas probadas científicamente para mejorar tu calidad de sueño.*

*Nuestro equipo de expertos te proporcionarán técnicas y rutinas que garantizan un correcto entendimiento de cómo mejorar la calidad del sueño y como mantenerlo una vez vuelvas a casa.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Ritual de inducción del sueño	1	1	1
45'	Masaje con vibraciones de cuencos tibetanos	1	1	1
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje de balance energético			2
60'	Facial personalizado			1
120'	Ritual para aliviar el estrés	1	1	1
60'	Reflexología			1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
55'	Meditación guiada o sesión de yoga personalizada	1	2	3
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 2,110 p/p	€ 2,950 p/p	€ 4,615 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Forma Física Óptima y Energía

*Este inspirador y motivador programa te ayudará a mejorar la resistencia y aumentar el rendimiento físico y mental. No solo te sentirás más seguro de ti mismo, sino que también obtendrás las herramientas necesarias para saber que te ejercitas de la forma más adecuada y acorde a tus capacidades. Además, las pruebas indican que la actividad física repercute también en nuestra salud mental, por lo que te sentirás positivo y animado.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
50'	Consulta fitness	1	1	1
55'	Sesión de entrenamiento personal	2	4	7
60'	Masaje de recuperación con magnesio	1	1	2
60'	Envoltura de magnesio o calcio		1	1
20'	Jet Blitz		1	1
30'	Baño energizante			2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,605 p/p	€ 2,700 p/p	€ 4,460 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Programa de un día

*Nunca antes había resultado tan sencillo relajarse. Deja que Marbella Club te ayude a reencontrarte y sentirte más relajado, vigorizado o calmado. Estos paquetes están disponibles tanto para huéspedes como para clientes no alojados, y constituyen una carta de presentación perfecta al Wellness de Marbella Club.*

### TODOS LOS PROGRAMAS DE UN DÍA INCLUYEN:

Zumo, infusión de hierbas o café de bienvenida\*.

Almuerzo ligero de dos platos con agua, infusión de hierbas o café\*.

Uso de las instalaciones de spa, incluida la piscina dinámica de agua marina, la sauna y los baños de vapor, las zonas de relajación y los vestuarios separados por sexos.

Acceso al estudio holístico, al gimnasio y a todas las actividades de ejercicio físico previstas.

Acceso a la piscina exterior y a la terraza del Beach Club.  
(tumbonas según disponibilidad).

10 % de descuento en todos los tratamientos y servicios adicionales durante tu día de bienestar.

Todos los impuestos y tasas de servicio.

\*Con la excepción del paquete de introducción.

Sugerimos llegar al  
Resort a las 9:30h con  
salida aproximadamente a las 18h.



## Introducción al Wellness

¿Te sientes más cansado de lo habitual, saturado y notas las consecuencias de tu ajetreado estilo de vida? Comienza las vacaciones de la mejor manera. Esta demostrado que consumir zumos de forma habitual ayuda a descansar al sistema digestivo, lo que permite expulsar las toxinas acumuladas y ofrece al cuerpo la posibilidad de comenzar de cero y relajarse.

*Acceso a las instalaciones del resort*

*Tres zumos depuradores especialmente preparados para tus necesidades,  
un batido, un caldo vegetal o un almuerzo saludable*

*Una consulta lifestyle y de nutrición de 90 min. - Quest*

*- €450 -*

## Purifica

Una jornada estimulante y purificadora para depurar cuerpo y mente. Si así lo prefieres, puede sustituir el almuerzo por un zumo vegetal o por el batido del día. Una manera perfecta de empezar las vacaciones o una dieta más sana.

*Acceso a las instalaciones del resort*

*Bebida de bienvenida*

*Almuerzo*

*Peeling corporal, 30 min*

*Envoltura corporal detoxificante con algas, 60 min*

*Masaje personalizado Marbella Club, 60 min*

*- €695 -*





## Relaja

Olídate del resto del mundo por un día y deja que el cuerpo y la mente descansen con estos relajantes tratamientos en la absoluta calma de nuestro spa.

*Acceso a las instalaciones del resort*

*Bebida de bienvenida*

*Almuerzo*

*Ritual para reducir el estrés, 120 min*

*Tratamiento facial Hydraglow o Nutrición a base de Súper Semillas, 60 min*

*- €680 -*

## Celebra

Una magnífica oportunidad de celebrar cualquier evento mientras te mimas y te centras en tu salud y bienestar. Incluye una copa de champán con el almuerzo.

*Acceso a las instalaciones del resort*

*Bebida de bienvenida*

*Almuerzo con Champagne*

*Masaje personalizado Marbella Club, 60 min*

*Facial personalizado Marbella Club, 60 min*

*- €600 -*

## ETIQUETA

Aguardamos con impaciencia tu visita al spa. Te pedimos que respetes la necesidad de silencio y tranquilidad en las instalaciones, a fin de garantizar que disfrutes de tu tiempo con nosotros.

Por favor, llega al menos 30 minutos antes de tu cita para rellenar el formulario de consulta y disfrutar de la sauna, los baños de vapor y las duchas de los vestuarios, así como de la piscina dinámica de agua marina, gratuita para todos los huéspedes que reserven una cita de 60 minutos o más.

Recuerda que al reservar cualquiera de nuestros servicios aceptas cumplir las normas destinadas a garantizar una experiencia tranquila y positiva para todos nuestros clientes.

El spa se reserva el derecho de denegar la entrada a aquellas personas que exhiban un comportamiento inapropiado, y nuestro equipo tendrá el derecho de abstenerse de realizar cualquier tratamiento previsto. Se instará a abandonar las instalaciones de spa a aquellos huéspedes que exhiban un comportamiento inapropiado y, si es necesario, se informará al personal de seguridad.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Ten en cuenta que se cobrará el 100 % de todos los tratamientos o paquetes que no se cancelen con más de 24 horas de antelación.

Te rogamos que llegues a tiempo a tu cita, ya que el tratamiento no se puede extender para no interferir con las citas posteriores.

## EMBARAZO

Informa a nuestro equipo si estás embarazada o dando el pecho para que puedan adaptar muchos de nuestros tratamientos a estos momentos tan especiales.

## VESTIMENTA

Te asignaremos una taquilla personal en la que encontrarás un albornoz, una toalla y zapatillas. Ten en cuenta que para utilizar la piscina dinámica de agua marina deberás vestir traje de baño. Puedes adquirir ropa apropiada en la recepción del spa, si fuese necesario.

## ACCESO Y RESTRICCIONES

Se prohíbe estrictamente el consumo de alcohol y tabaco en nuestras instalaciones. Para garantizar un ambiente de relajación, rogamos a nuestros huéspedes que prescindan de utilizar el teléfono móvil. No se permiten acompañantes ni mascotas en el spa.

Los menores de 18 años pueden recibir tratamientos con el permiso escrito de sus padres o tutores, y deben estar acompañados por un adulto durante la totalidad del mismo. Pregunta por el horario de apertura para niños de la piscina dinámica de agua marina.

## SEGURIDAD

Por tu propia seguridad, deberás seguir las instrucciones del personal en todo momento. El spa no se responsabilizará de cualquier daño físico o material debido al mal uso del equipo y las instalaciones de spa.

No corras riesgos innecesarios. Si crees que estás en peligro o preocupado, consulta siempre a nuestro personal.

Marbella Club no se responsabiliza de los daños o pérdidas de artículos personales dentro de las instalaciones de spa o de Wellness. Te rogamos que dejes los objetos de valor en la caja fuerte de tu habitación o en casa.

...

*Para reservar un tratamiento de spa, un servicio de Wellness o para adquirir un vale de regalo, ponte en contacto con nuestro equipo de Wellness llamando al (+34) 952 822 211 o enviando un mensaje de correo electrónico a [wellness@marbellclub.com](mailto:wellness@marbellclub.com); te atenderemos con mucho gusto.*



*¡Disfruta!*







WELLNESS

## MARBELLA CLUB

Bulevar Príncipe Alfonso von Hohenlohe, s/n, 29602, Marbella, Málaga, Spain  
Telephone (+34) 952 822 211 [marbellaclubwellness.com](http://marbellaclubwellness.com)