



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE *Wellness Talks*

A partir de las 15:00 h / *From 15:00am*

4 de noviembre / 4th November

Descubra qué aspectos considerar al elegir suplementos y cómo seleccionar los más adecuados para su bienestar

Discover what to consider when choosing supplements and how to select the best ones for your well-being

11 de noviembre / 11th November

Aprenda por qué los Omegas son esenciales y cómo incorporarlos fácilmente en su dieta diaria

Learn why Omegas are essential and how to easily include them in your daily diet

18 de noviembre / 18th November

Recupere el equilibrio hormonal a través de la nutrición

Bring your hormones back into balance through nutrition

25 de noviembre / 25th November

Conozca los beneficios de un sueño reparador y descubra consejos prácticos para mejorar su calidad y duración

Learn the benefits of restorative sleep and discover practical tips to improve its quality and duration

Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 50 p/p
Complimentary for hotel guests | External Guests € 50 p/p

wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary

Punto de encuentro: Estudio Holístico / Meeting point: Holistic Studio