



## SÁBADO, 7 DE OCTUBRE

### MAÑANA ENERGIZANTE

9:00 AM – 10:00 AM

¡Comienza el día con Aqua Zumba! Reduce el estrés, mejora la circulación en la sangre y tonifica el cuerpo, todo mientras te diviertes. Luego refréscuese y reinicie con una batida de frutas orgánica y saludable.

### CLASE DE COCINA

12:00 PM – 2:00 PM por El  
Chef Fernando Nieves

Disfrute de las hermosas vistas al mar mientras saborea nuevas recetas saludables que luego puede disfrutar en su hogar.

## DOMINGO, 8 DE OCTUBRE

### 5K THE COPA WAY

8:00 AM

Todos los participantes recibirán una camiseta y una medalla del 5K. El 50% de las ganancias y \$1 de cada artículo vendido de Copamarina se donará a La Sociedad Americana Contra el Cáncer de Puerto Rico. Estaciones de agua, limonada rosada y cerveza. El ganador recibirá un Certificado de Regalo de Copamarina por \$100 dólares.

## LUNES, 9 DE OCTUBRE

### YOGA EN EL PARAÍSO

7:00 AM – 8:00 AM

Abre tu mente, cuerpo y corazón con un Saludo al Amanecer que te dejará con una sensación de equilibrio, paz, alegría, energía y fuerza.



### MASAJE DE 50 MINUTOS EN NI SPA

Prepárese para relajarse y hacer su salud una prioridad. Inhala el rico aroma de tu aceite preferido y prepárate para sumergirte en un profundo estado de relajación. Su terapeuta combina diferentes técnicas de masaje. Diseñado para relajar y reducir tensión muscular.

*\*\*Reservación requerida*

### 30 MINUTOS DE DEPORTES ACUÁTICOS

Obtenga su dosis de vitamina del mar, mientras disfruta de todas las increíbles y divertidas actividades bajo el sol disponibles en nuestro Centro Náutico Deportivo.

### 1 HORA DE BICICLETA

Haz tu cardio mientras disfrutas de las increíbles vistas de nuestro entorno.