



Actividades Wellness

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE AGOSTO

SÁB 1

09:00 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 2

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*Cargo adicional **Reserva requerida antes de las 18:00h del día anterior, si no hay reservas se cancelará la actividad
Cortesía para huéspedes del hotel · 60 EUROS por actividad por visitante
Reserva requerida, contacta con nuestro Equipo Wellness: (+34) 952 822 211 | marque 3 | wellness@marbellaclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE AGOSTO

LUN 3

09:30 – Circuito

17:30 – Yoga

MAR 4

09:00 – **HarmoniZen****

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

MÍE 5

10:30 – **Respiración consciente**

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de core

JUE 6

10:00 – **Tai Chi & Qi Gong****

17:30 – Kundalini yoga

VIE 7

09:30 – **Senderismo***

10:30 – **Danza de la vida***

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – **Sauna y baño frío***

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

SÁB 8

09:30 – **HIIT**

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 9

09:30 – **TRX**

17:30 – Estiramientos

*Cargo adicional **Reserva requerida antes de las 18:00h del día anterior, si no hay reservas se cancelará la actividad
Cortesía para huéspedes del hotel · 60 EUROS por actividad por visitante
Reserva requerida, contacta con nuestro Equipo Wellness: (+34) 952 822 211 | marque 3 | wellness@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE AGOSTO

LUN 10

09:30 – Sesión de movilidad

Movimiento consciente y controlado para mejorar la movilidad y el funcionamiento articular

17:30 – Yoga

MAR 11

09:00 – HarmoniZen**

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MÍE 12

10:30 – Respiración consciente

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de Core

JUE 13

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Kundalini yoga

VIE 14

09:30 – Senderismo*

10:30 – Danza de la vida*

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – Sauna y baño frío*

18:00 – Entrenamiento de piernas

SÁB 15

09:30 – HIIT

17:30 – Aeroyoga

DOM 16

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*Cargo adicional **Reserva requerida antes de las 18:00h del día anterior, si no hay reservas se cancelará la actividad
Cortesía para huéspedes del hotel · 60 EUROS por actividad por visitante
Reserva requerida, contacta con nuestro Equipo Wellness: (+34) 952 822 211 | marque 3 | wellness@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE AGOSTO

LUN 17

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Yoga

MAR 18

09:00 – **HarmoniZen****

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MÍE 19

10:30 – **Respiración consciente**

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de piernas

JUE 20

10:00 – **Tai Chi & Qi Gong****

17:30 – Kundalini yoga

VIE 21

09:30 – Senderismo*

12:00 – Sauna y baño frío*

17:30 – Aeroyoga

SÁB 22

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de core

DOM 23

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*Cargo adicional **Reserva requerida antes de las 18:00h del día anterior, si no hay reservas se cancelará la actividad
Cortesía para huéspedes del hotel · 60 EUROS por actividad por visitante
Reserva requerida, contacta con nuestro Equipo Wellness: (+34) 952 822 211 | marque 3 | wellness@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE AGOSTO

LUN 24

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 25

09:00 – **HarmoniZen****

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – Pilates suelo

MIÉ 26

17:30 – TRX

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

JUE 27

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Kundalini yoga

VIE 28

09:30 – Senderismo*

12:00 – Sauna y baño frío*

17:30 – Entrenamiento de core

SÁB 29

09:00 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

DOM 30

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

LUN 1

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

*Cargo adicional **Reserva requerida antes de las 18:00h del día anterior, si no hay reservas se cancelará la actividad
Cortesía para huéspedes del hotel · 60 EUROS por actividad por visitante
Reserva requerida, contacta con nuestro Equipo Wellness: (+34) 952 822 211 | marque 3 | wellness@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

MARBELLA CLUB

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