



# *Actividades Wellness*

---



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 1	HarmoniZen** Círculo	08:30 17:30
MAR 2	Danza de la vida* Entrenamiento de core	10:30 17:30
MIÉ 3	Breath awake** Sahumerio de hierbas Entrenamiento de piernas	10:30 11:30 17:30
JUE 4	Meditación OPO Análisis capilar** Bandas elásticas	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 5	Senderismo* Vinyasa yoga Entrenamiento con kettlebells	09:30 09:30 17:30
SÁB 6	TRX Entrenamiento de core	09:30 17:30
DOM 7	Círculo Estiramientos	09:30 17:30

\*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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 8	HarmoniZen** Entrenamiento de piernas	08:30 17:30	VIE 12	Senderismo* Entrenamiento de core Vinyasa yoga	09:30 09:30 17:30
MAR 9	Danza de la vida* Bandas elásticas	10:30 17:30	SÁB 13	Círculo Aeropilates	09:30 17:30
MIÉ 10	TRX Sahumerio de hierbas Entrenamiento con kettlebells	10:30 11:30 17:30	DOM 14	Bandas elásticas Estiramientos	09:30 17:30
JUE 11	Meditación OPO Análisis capilar** Cardio box	09:00 11:00 - 13:00 17:30			

\*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 | marca 3 | [wellness@marbellaclub.com](mailto:wellness@marbellaclub.com)

Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 15	HarmoniZen** Entrenamiento de piernas	08:30 17:30
MAR 16	Danza de la vida* Estiramientos	10:30 17:30
MIÉ 17	Breath awake** Sahumerio de hierbas Cardio box	10:30 11:30 17:30
JUE 18	Meditación OPO Análisis capilar** Vinyasa yoga	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 19	Senderismo* Círculo Partidos de pádel*	09:30 09:30 17:30
SÁB 20	Bandas elásticas Entrenamiento de core	09:30 17:30
DOM 21	Estiramientos Cardio box	09:30 17:30

\*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 | marca 3 | [wellness@marbellaclub.com](mailto:wellness@marbellaclub.com)

Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 22	HarmoniZen** Entrenamiento con kettlebells	08:30 17:30
MAR 23	Danza de la vida* Aeroyoga	10:30 17:30
MIE 24	Breath awake** Sahumerio de hierbas Entrenamiento de core	10:30 11:30 17:30
JUE 25	Meditación OPO Análisis capilar** TRX	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 26	Senderismo* Bandas elásticas Partidos de pádel*	09:30 09:30 17:30
SAB 27	Estiramientos Vinyasa yoga	09:30 17:30
DOM 28	Entrenamiento de piernas Cardio box	09:30 17:30

\*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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 29	HarmoniZen**	08:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
MAR 30	Círculo	09:30
	Entrenamiento de core	17:30
MIÉ 31	Aeropilates	09:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Cardio box	17:30

\*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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



## MARBELLA CLUB

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