



Actividades Wellness



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

MIÉ 1	Respiración consciente**	10:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
JUE 2	Taichi Qi Gong	10:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Sahumerio de hierbas**	15:30
VIE 3	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Estiramientos	17:30
SÁB 4	Aeroyoga	09:30
	TRX	17:30
DOM 5	Entrenamiento de core	09:30
	Bandas elásticas	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
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

LUN 6	Meditación OPO Yoga	09:00 17:30
MAR 7	HarmoniZen** Entrenamiento con kettlebells	09:00 17:30
MIÉ 8	Respiración consciente** Cardio box	10:30 17:30
JUE 9	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
VIE 10	Senderismo* Danza de la vida* Higiene postural	09:30 10:30 17:30
SÁB 11	Pilates aéreo Circuito	09:30 17:30
DOM 12	Entrenamiento de core 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
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

LUN 13	Meditación OPO Bandas elásticas	09:00 17:30
MAR 14	HarmoniZen** Yoga	09:00 17:30
MIÉ 15	Respiración consciente** Entrenamiento de piernas	10:30 17:30
JUE 16	Estiramientos Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	09:30 11:00 - 13:00 15:30
VIE 17	Senderismo* Danza de la vida* Circuito	09:30 10:30 17:30
SÁB 18	Higiene postural Entrenamiento de core	09:30 17:30
DOM 19	Yoga aéreo Entrenamiento con kettlebell	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
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

LUN 20	Meditación OPO Estiramientos	09:00 17:30
MAR 21	HarmoniZen** Cardio box	09:00 17:30
MIÉ 22	Respiración consciente** Entrenamiento de core	10:30 17:30
JUE 23	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
VIE 24	Senderismo* Danza de la vida* Yoga	09:30 10:30 17:30
SÁB 25	Entrenamiento de piernas Bandas elásticas	09:30 17:30
DOM 26	Yoga aéreo Higiene postural	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
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

LUN 27	Meditación OPO Entrenamiento con kettlebell	09:00 17:30
MAR 28	HarmoniZen** TRX	09:00 17:30
MIÉ 29	Respiración consciente** Circuito	10:30 17:30
JUE 30	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30

*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
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