



Actividades Wellness

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE MARZO

DOM 1	Estiramientos	09:30
	TRX	17:30
LUN 2	Meditación OPO	09:00
	Circuito	17:30
MAR 3	HarmoniZen**	09:00
	Cardio box	17:30
MIÉ 4	Respiración consciente**	10:30
	Bandas elásticas	17:30
JUE 5	Taichi Qi Gong	10:00
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
VIE 6	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Estiramientos	17:30
SÁB 7	Entrenamiento de piernas	09:30
	Yoga	17:30
DOM 8	Entrenamiento de core	09:30
	TRX	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 MARZO

LUN 9	Meditación OPO	09:00
	Aeropilates	16:30
MAR 10	HarmoniZen**	09:00
	Circuito	17:30
MIÉ 11	Respiración consciente**	10:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
JUE 12	Taichi Qi Gong	10:00
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento de core	17:30
VIE 13	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Cardio box	17:30
SÁB 14	Bandas elásticas	09:30
	Yoga	17:30
DOM 15	Estiramientos	09:30
	TRX	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 MARZO

LUN 16	Meditación OPO	09:00
	Circuito	17:30
MAR 17	HarmoniZen**	09:00
	Yoga	17:30
MIÉ 18	Respiración consciente**	10:30
	Entrenamiento de piernas	17:30
JUE 19	Taichi Qi Gong	10:00
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Cardio box	17:30
VIE 20	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Aeroyoga	17:30
SÁB 21	Entrenamiento de core	09:30
	Estiramientos	17:30
DOM 22	Higiene postural	09:30
	TRX	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 MARZO

LUN 23	Meditación OPO	09:00
	Yoga	17:30
MAR 24	HarmoniZen**	09:00
	Circuito	17:30
MIÉ 25	Respiración consciente**	10:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
JUE 26	Taichi Qi Gong	10:00
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento de piernas	17:30
VIE 27	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Entrenamiento de core	17:30
SÁB 28	Estiramientos	09:30
	Aeropilates	17:30
DOM 29	Bandas elásticas	09:30
	TRX	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 MARZO

LUN 30	Meditación OPO	09:00
	Circuito	17:30
MAR 31	HarmoniZen	09:00
	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
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