



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

A partir de las 11:30 h / *From 11:30am*

4 de febrero / 4th February

Descubra los beneficios de la dieta mediterránea
Learn more about the Mediterranean diet and its benefits

11 de febrero / 11th February

Conozca los beneficios del sueño y cómo mejorar su calidad
Learn about the benefits of sleep and how to improve its quality

18 de febrero / 18th February

Descubra los beneficios del ayuno y cómo practicarlo de manera segura y efectiva
Learn about the benefits of fasting and how to do it safely and effectively

25 de febrero / 25th February

Aprenda cómo mejorar el equilibrio de azúcar en sangre para aumentar su vitalidad y energía
Learn how to improve blood sugar balance for more vitality and energy

Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 50 p/p
Complimentary for hotel guests | External Guests € 50 p/p

wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary
Punto de encuentro: Estudio Holístico / Meeting point: Holistic Studio