

# *Actividades Wellness*

---



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

**MAR 1** Charla saludable\*\* 11:30  
TRX 17:30

**MIÉ 2** Respiración consciente\*\* 10:30  
Circuito 17:30

**JUE 3** Meditación OPO 10:30  
Análisis capilar\*\* 11:00 - 13:00  
Hatha yoga 17:30

**VIE 4** Entrenamiento de piernas 09:30  
Vinyasa yoga 17:30

**SÁB 5** Senderismo\* 09:30  
Entrenamiento de core 09:30  
Aeroyoga 17:30

**DOM 6** Bandas elásticas 09:30  
Estiramientos 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 ABRIL

---

<b>LUN 7</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

<b>MAR 8</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Hatha yoga	17:30

---

<b>MIÉ 9</b>	Respiración consciente**	10:30
	TRX	17:30

---

<b>JUE 10</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Aeroyoga	16:30

---

---

<b>VIE 11</b>	Partidos de pádel*	09:30
	Estiramientos	17:30

---

<b>SÁB 12</b>	Entrenamiento de core	09:30
	Boxeo**	17:30

---

<b>DOM 13</b>	Entrenamiento de piernas	09:30
	Meditación	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 ABRIL

**LUN 14** Vinyasa yoga 09:30  
Circuito 17:30

**MAR 15** Danza de la vida\* 10:30  
Charla saludable\*\* 11:30  
Entrenamiento de core 17:30

**MIÉ 16** Respiración consciente\*\* 10:30  
Boxeo\*\* 17:30

**JUE 17** Meditación OPO 10:00  
Análisis capilar\*\* 11:00 - 13:00  
Hatha yoga 17:30

**VIE 18** Circuito 09:30  
Partidos de pádel\* 18:00

**SÁB 19** Senderismo\* 09:30  
Entrenamiento de core 09:30  
Entrenamiento de piernas 17:30

**DOM 20** 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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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



# Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ABRIL

---

<b>LUN 21</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Bandas elásticas	17:30

---

<b>MAR 22</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

<b>MIÉ 23</b>	Respiración consciente**	10:30
	Boxeo**	17:30

---

<b>JUE 24</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Hatha yoga	17:30

---

---

<b>VIE 25</b>	TRX	09:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

<b>SÁB 26</b>	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Aeroyoga	17:30

---

<b>DOM 27</b>	Circuito	09:30
	Estiramientos	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 ABRIL

<b>LUN 28</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Bandas elásticas	17:30
<b>MAR 29</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Entrenamiento de core	17:30
<b>MIÉ 30</b>	Hatha yoga	09:30
	Boxeo**	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

## MARBELLA CLUB

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