



Actividades Wellness

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE OCTUBRE

JUE 1

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 2

09:30 – Senderismo*

10:30 – Danza de la vida*

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – Sauna y baño frío

17:30 – Entrenamiento de Core

SAB 3

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 4

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Estiramientos

*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 OCTUBRE

LUN 5

09:30 – Sesión de movilidad

Movimiento consciente y controlado para mejorar la movilidad y el funcionamiento articular

17:30 – Yoga

MAR 6

09:00 – HarmoniZen**

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MÍE 7

10:00 – Ruta en bici** Rutas guiadas en bicicleta

10:30 – Respiración consciente

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de Core

JUE 8

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Entrenamiento de piernas

VIE 9

09:30 – Senderismo*

10:30 – Danza de la vida*

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – Sauna y baño frío

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

SÁB 10

09:30 – HIIT

13:30 – Clase de baile: ballet y salsa

DOM 11

09:30 – Yoga

17:30 – Estiramientos

*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@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE OCTUBRE

LUN 12

09:30 – Pilates

15:00 – Pilates Reformer*

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

MAR 13

09:00 – **HarmoniZen****

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MÍE 14

10:00 – **Ruta en bici**** Rutas guiadas en bicicleta

10:30 – **Respiración consciente**

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de piernas

JUE 15

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

13:30 – Clase de baile: ballet y salsa

VIE 16

09:30 – **Senderismo***

10:30 – **Danza de la vida***

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – **Sauna y baño frío**

17:30 – **Sesión de movilidad**

Movimiento consciente y controlado para mejorar la movilidad y el funcionamiento articular

SÁB 17

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de core

DOM 18

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*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 OCTUBRE

LUN 19

09:30 – Yoga

15:00 – Pilates Reformer*

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 20

09:00 – HarmoniZen**

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MIÉ 21

10:00 – Ruta en bici** Rutas guiadas en bicicleta

10:30 – Respiración consciente

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

JUE 22

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Yoga aéreo

VIE 23

09:30 – Entrenamiento de core

10:30 – Danza de la vida*

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – Sauna y baño frío

17:30 – Pilates

SÁB 24

09:00 – HIIT

13:30 – Clase de baile: ballet y salsa

DOM 25

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*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@marbellclub.com
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE OCTUBRE

LUN 26

09:30 – Yoga

15:00 – Pilates Reformer*

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 27

09:00 – HarmoniZen**

Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

17:30 – TRX

MIÉ 28

10:00 – Ruta en bici** Rutas guiadas en bicicleta

10:30 – Respiración consciente

Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

JUE 29

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Yoga aéreo

VIE 29

09:30 – Entrenamiento de core

10:30 – Danza de la vida*

Un viaje interior a través del movimiento, la respiración consciente y la visualización para llenarte de energía y ayudarte a conectar contigo mismo

12:00 – Sauna y baño frío

17:30 – Pilates

SÁB 30

09:00 – HIIT

13:30 – Clase de baile: ballet y salsa

DOM 31

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

*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@marbellclub.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