



# *Actividades Wellness*

---



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE JUNIO

### LUN 1

---

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Yoga

### MAR 2

---

09:30 – Circuito

11:30 – **HarmoniZen\*\***

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

### MÍE 3

---

10:30 – **Respiración consciente**

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

17:30 – Entrenamiento de core

### JUE 4

---

10:00 – Tai Chi & Qi Gong\*\*

17:30 – TRX

### VIE 5

---

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

17:30 – **Sesión de movilidad**

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

### SÁB 6

---

09:30 – HIIT

17:30 – Cardio Box

### DOM 7

---

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](mailto:wellness@marbellaclub.com)  
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE JUNIO

### LUN 8

---

09:00 – Circuito

17:30 – Yoga

### MAR 9

---

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

11:30 – **HarmoniZen\*\***

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

### MÍE 10

---

10:30 – Respiración consciente

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

17:30 – Entrenamiento de core

### JUE 11

---

10:00 – Tai Chi & Qi Gong\*\*

17:30 – TRX

### VIE 12

---

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

17:30 – Sesión de movilidad

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

### SÁB 13

---

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

### DOM 14

---

09:30 – Aeroyoga

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](mailto:wellness@marbellaclub.com)  
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE JUNIO

### LUN 15

---

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Yoga

### MAR 16

---

09:30 – Circuito

11:30 – **HarmoniZen\*\***

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

### MÍE 17

---

10:30 – **Respiración consciente**

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

17:30 – Entrenamiento de Core

### JUE 18

---

10:00 – Tai Chi & Qi Gong\*\*

17:30 – TRX

### VIE 19

---

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

17:30 – Entrenamiento de piernas

### SÁB 20

---

08:00 – HIIT

17:30 – Cardio Box

### DOM 21

---

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](mailto:wellness@marbellaclub.com)  
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE JUNIO

### LUN 22

---

**09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas**

**11:30 – Charla Youth Code Talk:**

Los efectos de la nutrición en la salud de la piel

### MAR 23

---

**09:30 – Circuito**

**11:30 – HarmoniZen\*\***

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

### MÍE 24

---

**10:30 – Respiración consciente**

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

**17:30 – Aeroyoga**

### JUE 25

---

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong\*\***

**17:30 – TRX**

### VIE 26

---

**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

**17:30 – Sesión de movilidad**

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

### SÁB 27

---

**09:30 – HIIT**

**17:30 – Entrenamiento de core**

### DOM 28

---

**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](mailto:wellness@marbellaclub.com)  
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE JUNIO

## LUN 29

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

## MAR 30

09:30 – Circuito

11:30 – **HarmoniZen\*\***

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

\*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.

## MARBELLA CLUB

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