



Actividades Wellness

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE SEPTIEMBRE

MAR 1

09:00 – HarmoniZen**

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

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

MÍE 2

09:30 – TRX

10:00 – Ruta en bici **

Rutas guiadas en bicicleta

17:30 – Entrenamiento de core

JUE 3

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Kundalini yoga con Coco

VIE 4

09:30 – Senderismo*

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

12:00 – Sauna y baño frío*

17:30 – Aeroyoga

SÁB 5

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 6

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 SEPTIEMBRE

LUN 7

09:30 – Sesión de movilidad

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

17:30 – Yoga

MAR 8

09:00 – HarmoniZen**

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

17:30 – TRX

MÍE 9

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 10

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Kundalini yoga con Coco

VIE 11

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 piernas

SÁB 12

09:30 – HIIT

17:30 – Aeroyoga

DOM 13

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.

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE SEPTIEMBRE

LUN 14

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Yoga

MAR 15

09:00 – **HarmoniZen****

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

17:30 – TRX

MÍE 16

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 17

10:00 – **Tai Chi & Qi Gong****

17:30 – Kundalini yoga con Coco

VIE 18

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 – **Aeroyoga**

SÁB 19

09:30 – **HIIT**

17:30 – Entrenamiento de core

DOM 20

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 SEPTIEMBRE

LUN 21

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 22

09:00 – **HarmoniZen****

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

17:30 – TRX

MIÉ 23

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 24

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Kundalini yoga con Coco

VIE 25

09:30 – Pilates

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

SÁB 26

09:00 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

DOM 27

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

Wellness Activities

SEPTEMBER WEEKLY CALENDAR

LUN 28

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 29

09:00 – **HarmoniZen****

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

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

MIÉ 30

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

*Additional charge **Booking required before 6 pm the previous day, if there are no reservations, the activity will be cancelled
Complimentary for hotel guests · 60 EUROS per activity per visitor
Booking required, please call our Wellness Team (+34) 952 822 211, dial 3 from your room or email wellness@marbellaclub.com
We ask that you please be on time. Those arriving late will not be permitted to enter.



WELLNESS

MARBELLA CLUB

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