



Actividades Wellness



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

DOM 1	Entrenamiento de core Estiramientos	09:30 17:30
LUN 2	Higiene postural Entrenamiento de piernas	09:30 17:30
MAR 3	HarmoniZen** Bandas elásticas	09:00 17:30
MIÉ 4	TRX Sahumerio de hierbas** Yoga	09:30 11:30 18:00

JUE 5	Meditación OPO Análisis capilar** Cardio box	09:00 11:00 - 13:00 17:30
VIE 6	Senderismo* Danza de la vida* Entrenamiento con kettlebells	09:30 10:30 17:30
SÁB 7	Entrenamiento de core Círculo	09:30 17:30
DOM 8	Ejercicios hipopresivos Estiramientos	09:30 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 | marca 3 | wellness@marbellaclub.com

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



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

LUN 9	Yoga TRX	09:30 17:30
MAR 10	HarmoniZen** Entrenamiento de piernas	09:00 17:30
MIÉ 11	Respiración consciente** Sahumerio de hierbas** Círcito	10:30 11:30 17:30
JUE 12	Meditación OPO Análisis capilar** Partidos de pádel*	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 13	Senderismo* Danza de la vida* Cardio box	09:30 10:30 17:30
SÁB 14	Higiene postural Entrenamiento de core	09:30 17:30
DOM 15	Estiramientos Bandas elásticas	09:30 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

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



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

LUN 16	Yoga Círculo	09:30 17:30
MAR 17	HarmoniZen** TRX	09:00 17:30
MIÉ 18	Respiración consciente** Sahumerio de hierbas** Entrenamiento de piernas	10:30 11:30 17:30
JUE 19	Meditación OPO Análisis capilar** Ejercicios hipopresivos	09:00 11:00 - 13:00 16:30

VIE 20	Senderismo* Danza de la vida* Entrenamiento con kettlebells	09:30 10:30 17:30
SÁB 21	Entrenamiento de core Aeroyoga	09:30 17:30
DOM 22	Cardio box Estiramientos	09:30 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

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



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

LUN 23	Vinyasa yoga TRX	09:30 17:30
--------	---------------------	----------------

MAR 24	HarmoniZen** Entrenamiento de core	09:00 17:30
--------	---------------------------------------	----------------

MIÉ 25	Respiración consciente** Sahumerio de hierbas** Bandas elásticas	10:30 11:30 17:30
--------	--	-------------------------

JUE 26	Meditación OPO Círculo	09:00 17:30
--------	---------------------------	----------------

VIE 27	Senderismo* Danza de la vida* Entrenamiento de piernas	09:30 10:30 17:30
--------	--	-------------------------

SÁB 28	Aeroyoga Ejercicios hipopresivos	09:30 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

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 marbelloclubwellness.com