

Actividades Wellness



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

DOM 1	Entrenamiento de core Estiramientos	09:30 17:30	JUE 5	Meditación OPO Análisis capilar** Cardio box	09:00 11:00 - 13:00 17:30
LUN 2	Higiene postural Entrenamiento de piernas	09:30 17:30	VIE 6	Senderismo* Danza de la vida* Entrenamiento con kettlebells	09:30 10:30 17:30
MAR 3	HarmoniZen** Bandas elásticas	09:00 17:30	SÁB 7	Entrenamiento de core Circuito	09:30 17:30
MIÉ 4	TRX Sahumerio de hierbas** Yoga	09:30 11:30 18:00	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 | marque 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	09:30
	TRX	17:30

MAR 10	HarmoniZen**	09:00
	Entrenamiento de piernas	17:30

MIÉ 11	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Circuito	17:30

JUE 12	Meditación OPO	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Partidos de pádel*	17:30

VIE 13	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Cardio box	17:30

SÁB 14	Higiene postural	09:30
	Entrenamiento de core	17:30

DOM 15	Estiramientos	09:30
	Bandas elásticas	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.



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE FEBRERO

LUN 16	Yoga	09:30
	Circuito	17:30

MAR 17	HarmoniZen**	09:00
	TRX	17:30

MIÉ 18	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

JUE 19	Meditación OPO	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Ejercicios hipopresivos	16:30

VIE 20	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

SÁB 21	Entrenamiento de core	09:30
	Aeroyoga	17:30

DOM 22	Cardio box	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

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



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 Circuito	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.



MARBELLA CLUB

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