



Actividades Wellness



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE JULIO

MÍE 1

10:30 – Respiración consciente

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

17:30 – Entrenamiento de core

JUE 2

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 3

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 4

09:00 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 5

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 JULIO

LUN 6

09:30 – Circuito

17:30 – Cardio Box

MAR 7

09:00 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

11:30 – **HarmoniZen****

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

MÍE 8

10:30 – **Respiración consciente**

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

17:30 – Entrenamiento de core

JUE 9

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 10

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 11

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de piernas

DOM 12

09:30 – Estiramientos

17:30 – Aeroyoga

*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 JULIO

LUN 13

09:30 – Sesión de movilidad

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

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

MAR 14

09:30 – Circuito

11:30 – HarmoniZen**

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

MÍE 15

10:30 – Respiración consciente

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

17:30 – Entrenamiento de Core

JUE 16

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 17

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

18:00 – Entrenamiento de piernas

SÁB 18

09:30 – HIIT

17:30 – Cardio Box

DOM 19

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 JULIO

LUN 20

09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

17:30 – Cardio Box

MAR 21

09:30 – Circuito

11:30 – **HarmoniZen****

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

MÍE 22

10:30 – **Respiración consciente**

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

18:00 – Entrenamiento de piernas

JUE 23

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 24

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 25

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de core

DOM 26

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 JULIO

LUN 27

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 28

09:30 – Circuito

11:30 – **HarmoniZen****

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

MÍE 29

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 30

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 31

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

*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 marbellaclubwellness.com