

# *Actividades Wellness*

---



WELLNESS



# Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

JUE 1	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Hatha yoga	17:30

VIE 2	Entrenamiento de piernas	09:30
	Circuito	17:30

SÁB 3	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Boxeo**	17:30

DOM 4	Bandas elásticas	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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 5</b>	Vinyasa yoga Entrenamiento de piernas	09:30 17:30	<b>VIE 9</b>	Estiramientos Partidos de pádel*	09:30 17:30
<b>MAR 6</b>	Danza de la vida* Charla saludable** Bandas elásticas	10:30 11:30 17:30	<b>SÁB 10</b>	Senderismo* Entrenamiento de core Aeroyoga	09:30 09:30 17:30
<b>MIÉ 7</b>	Respiración consciente** TRX	10:30 17:30	<b>DOM 11</b>	Entrenamiento de piernas Meditación	09:30 17:30
<b>JUE 8</b>	Meditación OPO Análisis capilar** Circuito	10:30 11:00 - 13:00 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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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





# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 12</b>	Vinyasa yoga Circuito	09:30 17:30	<b>VIE 16</b>	Bandas elásticas Partidos de pádel*	09:30 17:30
<b>MAR 13</b>	Danza de la vida* Charla saludable** Entrenamiento de core	10:30 11:30 17:30	<b>SÁB 17</b>	Senderismo* Entrenamiento de core Entrenamiento de piernas	09:30 09:30 17:30
<b>MIÉ 14</b>	Respiración consciente** Boxeo**	10:30 17:30	<b>DOM 18</b>	Estiramientos Aeroyoga	09:30 17:30
<b>JUE 15</b>	Meditación OPO Análisis capilar** Hatha yoga	10:00 11:00 - 13:00 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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 19</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Bandas elásticas	17:30

<b>MAR 20</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

<b>MIÉ 21</b>	Respiración consciente**	10:30
	Boxeo**	17:30

<b>JUE 22</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Hatha yoga	17:30

<b>VIE 23</b>	Bandas elásticas	09:30
	TRX	17:30

<b>SÁB 24</b>	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Aeroyoga	17:30

<b>DOM 25</b>	Circuito	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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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





# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 26</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Bandas elásticas	17:30

<b>MAR 27</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Entrenamiento de core	17:30

<b>MIÉ 28</b>	TRX	09:30
	Boxeo**	17:30

<b>JUE 29</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Hatha yoga	17:30

<b>VIE 30</b>	Estiramientos	09:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

<b>SÁB 31</b>	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Aeroyoga	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](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)