



# *Actividades Wellness*

---



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>VIE 1</b>	Senderismo*	09:30
	Danza de la vida*	10:30
	Entrenamiento de core	17:30
<b>SÁB 2</b>	Entrenamiento de piernas	09:30
	Cardio Box	17:30
<b>DOM 3</b>	Entrenamiento con kettlebells	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.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 4</b>	Bandas elásticas TRX	09:30 17:30
<b>MAR 5</b>	HarmoniZen** Circuito	09:00 17:30
<b>MIÉ 6</b>	Respiración consciente** Entrenamiento de core	10:30 17:30
<b>JUE 7</b>	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
<b>VIE 8</b>	Senderismo* Danza de la vida* Meditación OPO	09:30 10:30 17:30
<b>SÁB 9</b>	Entrenamiento de piernas Cardio box	09:30 17:30
<b>DOM 10</b>	Entrenamiento con kettlebells 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 MAYO

<b>LUN 11</b>	Higiene postural Bandas elásticas	09:30 17:30
<b>MAR 12</b>	HarmoniZen** TRX	09:00 17:30
<b>MIÉ 13</b>	Respiración consciente** Circuito	10:30 17:30
<b>JUE 14</b>	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
<b>VIE 15</b>	Senderismo* Danza de la vida* Meditación OPO	09:30 10:30 17:30
<b>SÁB 16</b>	Cardio box Pilates aéreo	09:30 17:30
<b>DOM 17</b>	Yoga Entramiento con kettlebells	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 MAYO

<b>LUN 18</b>	Entrenamiento de piernas Estiramientos	09:30 17:30
<b>MAR 19</b>	HarmoniZen** Circuito	09:00 17:30
<b>MIÉ 20</b>	Respiración consciente** Entrenamiento de core	10:30 17:30
<b>JUE 21</b>	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
<b>VIE 22</b>	Senderismo* Danza de la vida* Meditación OPO	09:30 10:30 17:30
<b>SÁB 23</b>	TRX Higiene postural	09:30 17:30
<b>DOM 24</b>	Cardio box 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](mailto:wellness@marbellaclub.com)  
Se ruega ser puntual. Aquellos clientes que lleguen tarde no podrán acceder.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE MAYO

<b>LUN 25</b>	Entrenamiento de core Yoga	09:30 17:30
<b>MAR 26</b>	HarmoniZen** Circuito	09:00 17:30
<b>MIÉ 27</b>	Respiración consciente** Entrenamiento de piernas	10:30 17:30
<b>JUE 28</b>	Taichi Qi Gong Análisis capilar** Sahumerio de hierbas**	10:00 11:00 - 13:00 15:30
<b>VIE 29</b>	Senderismo* Danza de la vida* Meditación OPO	09:30 10:30 17:30
<b>SÁB 30</b>	Entrenamiento con kettlebells Bandas elásticas	09:30 17:30
<b>DOM 31</b>	Yoga aéreo TRX	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 [marbellaclubwellness.com](http://marbellaclubwellness.com)