

*Wellness*



# Fitness y Lifestyle

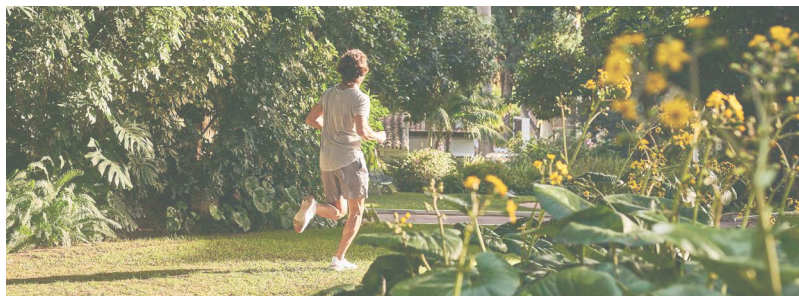
*Por lo que a la forma física y al bienestar se refiere, Marbella Club te ofrece todas las facilidades. Los jardines, la mágica costa mediterránea y un excepcional equipo de profesionales de Fitness te inspirarán y motivarán, tanto en cuerpo como en mente.*

## Análisis del metabolismo y la composición del cuerpo

En Marbella Club utilizamos equipamiento de tecnología punta para medir la composición de tu cuerpo y tu metabolismo en reposo: la impedancia bioeléctrica. Este método es muy fiable en el análisis de la composición del cuerpo; es rápido, consistente, preciso y fácil de usar. Más allá del peso o de los porcentajes de grasa corporal que facilitan las básculas y calibradores habituales, este análisis ofrece un escáner corporal detallado - peso, porcentaje de grasa corporal, masa grasa, masa libre de grasa, metabolismo en reposo y niveles de hidratación - sin las molestias que conllevan los métodos de medición tradicionales, más invasivos. El análisis de la composición corporal muestra cambios que no indica la báscula, lo que contribuye a aumentar la motivación durante el proceso de pérdida de peso.

*- 30 min; €110 -*

Si reservas una consulta de lifestyle y nutrición, el análisis de la composición corporal y el metabolismo está incluido.



## Consulta fitness

Destinada a aquellas personas que deseen conocer sus límites y su potencial físico, una vez realizada la consulta tendrás unas metas claras, así como recomendaciones de ejercicios que podrás realizar durante tu estancia en Marbella Club y cuando regreses a casa. Todas las consultas comienzan con un análisis de la composición corporal y el metabolismo, así como con una rápida pero completa evaluación de la fuerza muscular, la flexibilidad y las habilidades aeróbicas mediante diversos ejercicios y movimientos. Los resultados ayudarán a tu entrenador personal a identificar aquellas áreas que requieran una atención especial y a seleccionar una lista de ejercicios personalizados que impulsarán resultados a corto y largo plazo, siempre con una perspectiva holística.

*- 60 min; €155 -*

## Senderismo

Aventúrate más allá de Marbella Club y descubre las mejores rutas para recorrer los lugares históricos y naturales más destacados de la zona. Te acompañará un entrenador personal que adaptará el entrenamiento a tus capacidades.

Para una descripción completa de las rutas disponibles, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.

## Entrenador personal

Si buscas un entrenamiento cardio rápido, una clase tranquila de yoga en el jardín, una sesión fortalecedora de pilates o una marcha nórdica por la playa, nuestros entrenadores personales te ofrecerán entrenamiento y clases individualizadas para que consigas tus objetivos.

*- 60 min; €155 / 3 x 60 min; €450 / 5 x 60 min; €735 /*

*10 x 60 min; €1400 -*

### ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Actividad cardiovascular en la cual se realizan ejercicios aeróbicos de diferente intensidad e intervalos y se alternan con prácticas de recuperación dinámicas.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad de fitness basada en la pautas de movimiento diario y en la actividad física. Se trata de un entrenamiento para todo el cuerpo cuyas principales características son la calidad y el rango de movimiento. Aumento de la fuerza, la agilidad, la coordinación y el equilibrio en un entorno divertido y dinámico.

### TRX

Entrenamiento basado en la suspensión que ha sido diseñado para mejorar fuerza, equilibrio, flexibilidad y la estabilidad central. Mediante el uso de un dispositivo portátil que aprovecha la gravedad, te ayudaremos con diversos ejercicios funcionales y efectivos en los que utilizarás tu peso corporal a modo de resistencia.

### EJERCICIOS DE BOXEO

Basado en distintas técnicas de entrenamiento que emplean los boxeadores profesionales para mantenerse en forma. La alta intensidad del Boxercise, así como los movimientos repetitivos y rápidos, lo convierte en un ejercicio que quema grasas y tonifica los músculos. Dirigido a hombres y mujeres de todas las edades y condiciones de forma física, es un entrenamiento divertido, seguro y exigente.

### ENTRENAMIENTO COMBINADO

Entrenamiento funcional de alta intensidad que incluye una gama de ejercicios diferentes: levantamiento de pesas, atletismo, gimnasia y resistencia. Un programa de fuerza y fitness para impulsar las habilidades físicas.

### PILATES EN SUELO

Sistema de ejercicios destinado a fortalecer el cuerpo y a mejorar el tono muscular. La implicación de la mente en el control del cuerpo fomenta el equilibrio y la coordinación a través de técnicas de respiración. Además fortalece la zona abdominal y lumbar.

### PILATES PARA EL EMBARAZO

Una serie de movimientos y posturas enfocadas hacia la estabilidad central, la fuerza y la forma física en general. Las sesiones te ayudarán a mejorar el dolor lumbar y a fortalecer los músculos centrales y del suelo pélvico.

### PILATES REFORMER

Clase personalizada de ejercicio con máquinas en nuestro estudio, en la que se trabajan de forma directa estiramientos, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Además fortalece la zona abdominal y lumbar.

### YOGA

El yoga fortalece músculos y huesos, además de depurar y retardar el proceso de envejecimiento. Aumenta la flexibilidad, el equilibrio y la oxigenación, a la par que te hace tomar consciencia de la mente y el cuerpo. Nuestro equipo está cualificado para las siguientes prácticas:

#### *Vinyasa Flow Yoga*

Versión contemporánea de la práctica tradicional Ashtanga. Serás guiado postura a postura en una secuencia activa y vigorosa llamada saludo al sol, en la que el movimiento se acompaña a la respiración. Con estas clases se mejora la resistencia y la flexibilidad.

#### *Hatha Yoga*

Una de las seis ramas originales del yoga, el Hatha incluye casi todas las formas de práctica moderna. Un enfoque básico y clásico a las posturas y la respiración del yoga, el Hatha es interesante tanto para los principiantes como para los expertos.

#### *Yin Yoga*

Una práctica del yoga pasiva y meditativa, el Yin se concentra en alargar los tejidos con-juntivos en las caderas, la pelvis y la columna vertebral. Aumentará tu flexibilidad y disfrutarás de una sensación de liberación y relajación. Es especialmente ideal para atletas que necesitan aliviar la tensión de las articulaciones y la rigidez muscular.

#### *Nidra Yoga*

Ayuda a conservar la energía y a relajar todo el sistema. Serás guiado hacia una relajación sin esfuerzo a través de una serie de métodos tranquilizadores. El Nidra se utiliza con frecuencia como parte de la terapia de sueño, como preparación del cuerpo para la meditación para que tu práctica sea más eficaz.

### *Kundalini Yoga*

Las clases incluyen meditación, técnicas de respiración como respiración alterna y cántico, así como posturas de yoga. Se imparte a través de una serie de posturas diseñadas para crear equilibrio trabajando un sistema particular del cuerpo. El Kundalini Yoga actúa reforzando y equilibrando el sistema nervioso, lo cual ayuda a mantener la salud en general.

### *Yoga aéreo*

Las sedas suspendidas de nuestra estructura exterior soportarán tu peso mientras realizas una secuencia de posturas en el aire. En una combinación de acrobacias y asanas antigraavedad, el yoga aéreo, te ayudará a alargar la columna vertebral, fomentar una alineación segura y lograr movilidad. Disponible como entrenamiento personal.

### *Yogilates*

Una combinación de yoga y pilates diseñada para ayudarte a aumentar la flexibilidad y la fuerza para conseguir un bienestar físico y psicológico.

### *Yoga para el embarazo*

Adecuado tanto para principiantes como expertas en yoga, el yoga para el embarazo puede ayudarte a mejorar la experiencia de un nacimiento consciente. Las series de posturas cuidadosamente seleccionadas fomentan la respiración consciente, mejoran el sueño, aumentan la energía y preparan el cuerpo para el parto.

### *Yoga para niños y jóvenes*

Un modo divertido de mejorar la coordinación, la consciencia y la seguridad. Para aprender a relajarte y conectar con tu cuerpo y tu mente de un modo creativo.

### MINDFULNESS

Como forma de ejercicio alternativa, estas sesiones te ayudarán a relajar la mente y tomar consciencia del presente. Restablece el equilibrio interior entre tu cuerpo y tu mente. Reduce el estrés, mejora la calidad del sueño y el bienestar general.

### *Meditación*

Ejercicio intelectual que lleva la mente y el cuerpo a un estado de relajación total. Esta práctica mejora la creatividad, la felicidad, la salud general y la comprensión.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### *Paddle Surf*

Uno de los mejores modos de estar en contacto con el mar consiste en deslizarse sobre él. Utiliza una de nuestras tablas y disfruta de este divertido deporte en la playa de Marbella Club, ya sea solo, en pareja o en familia.

### *Kayak*

Escucha únicamente el sonido de tu respiración al deslizarte por el agua durante una tranquila excursión en kayak por el paisaje costero.

### *Windsurf*

Ya seas un surfista novato o con experiencia, tenemos todo lo que necesitas para aprovechar y disfrutar del viento. Si las condiciones son más favorables en alguna playa cercana, podemos gestionar el traslado por un pequeño cargo adicional.

### *Buceo*

Disfruta de un curso para principiantes en Estepona y visita lugares de la zona protegidos de las corrientes y las olas para bucear sin estrés. En caso de necesitar traslado, podrá ser gestionado por nuestro equipo (coste no incluido en el precio de la actividad).

*Para más información sobre precios, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.*



### TÉNIS Y PADEL

Situado a apenas 10 minutos a pie desde el hotel, el Club de Tenis de Puente Romano, ha acogido en sus instalaciones a grandes tenistas como Serena Williams y Novak Djokovic. Mejora tu juego en nuestras ocho pistas de tierra batida o en nuestras dos pistas rápidas. Prueba el pádel, un divertido deporte de origen sudamericano algo más sencillo que el tenis tradicional. Ponte en contacto con nosotros para hacer tu reserva.

*Toalla y agua mineral incluidos.*

*Se pueden organizar clases de tenis en grupo, cursos y torneos.*

### GOLF

El Marbella Club Golf Resort está a solo 25 minutos del hotel, en las colinas de Benahavís. Nuestro campo de golf fue diseñado por Dave Thomas y cuenta con dieciocho hoyos.

*Se incluye un servicio de traslado gratuito.*

*Consulta en recepción las horas de salida y regreso.*

### MONTAR A CABALLO

Sal a pasear por el tranquilo bosque de pinos y por las colinas de Benahavís o depura tu técnica de salto ecuestre. Montar a caballo es una experiencia magnífica, tengas el nivel que tengas.

*Se incluye un servicio de traslado gratuito.*

*Consulta en recepción las horas de salida y regreso.*

Para más información sobre precios, por favor contacta con nuestro equipo Wellness.





WELLNESS

## MARBELLA CLUB

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