WELLNESS

# Actividades Wellness



# Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE OCTUBRE

## JUE 1

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong****

**17:30 – TRX**

## VIE 2

**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

**12:00 – Sauna y baño frío**

**17:30 – Entrenamiento de Core**

## SAB 3

**09:30 – HIIT**

**17:30 – Entrenamiento de piernas**

## DOM 4

**09:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas**

**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 OCTUBRE

## LUN 5

**09:30 – Sesión de movilidad**
Movimiento consciente y controlado para mejorar la movilidad y el funcionamiento articular

**17:30 – Yoga**

## MAR 6

**09:00 – HarmoniZen****
Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

**17:30 – TRX**

## MÍE 7

**10.00 – Ruta en bici**** Rutas guiadas en bicicleta

**10:30 – Respiración consciente**
Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

**17:30 – Entrenamiento de Core**

## JUE 8

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong****

**17:30 – Entrenamiento de piernas**

## VIE 9

**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

**12:00 – Sauna y baño frío**

**17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells**

## SÁB 10

**09:30 – HIIT**

**13:30 – Clase de baile: ballet y salsa**

## DOM 11

**09:30 – Yoga**

**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 OCTUBRE

## LUN 12

**09:30 – Pilates**

**15:00 – Pilates Reformer***

**17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas**

## MAR 13

**09:00 – HarmoniZen****
Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

**17:30 – TRX**

## MÍE 14

**10.00 – Ruta en bici**** Rutas guiadas en bicicleta

**10:30 – Respiración consciente**
Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

**17:30 – Entrenamiento de piernas**

## JUE 15

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong****

**13:30 – Clase de baile: ballet y salsa**

## VIE 16

**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

**12:00 – Sauna y baño frio**

**17:30 – Sesión de movilidad**
Movimiento consciente y controlado para mejorar la movilidad y el funcionamiento articular

## SÁB 17

**09:30 – HIIT**

**17:30 – Entrenamiento de core**

## DOM 18

**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 OCTUBRE

## LUN 19

**09:30 – Yoga**

**15:00 – Pilates Reformer***

**17:30 – Entrenamiento de piernas**

## MAR 20

**09:00 – HarmoniZen****
Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

**17:30 – TRX**

**18:30 – WILD REST™ — Embodied Restoration Ritual**

## MIÉ 21

**10.00 – Ruta en bici**** Rutas guiadas en bicicleta

**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 22

**08:30 – WILD AWAKE™ — Morning Ritual**

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong****

**17:30 – Yoga aéreo**

## VIE 23

**09:30 – Entrenamiento de core**

**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

**12:00 – Sauna y baño frio**

**17:30 – Pilates**

## SÁB 24

**08:30 – WILD AWAKE™ — Morning Ritual**

**09:30 – HIIT**

**13:30 – Clase de baile: ballet y salsa**

## DOM 25

**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 OCTUBRE

## LUN 26

**09:30 – Yoga**

**15:00 – Pilates Reformer***

**17:30 – Entrenamiento de piernas**

## MAR 27

**09:00 – HarmoniZen****
Meditación guiada con cristales terapéuticos para favorecer una relajación profunda y despertar los sentidos

**13:30 – Clase de baile: ballet y salsa**

**16:30 – WILD REST™ — Embodied Restoration Ritual**

## MIÉ 28

**10.00 – Ruta en bici**** Rutas guiadas en bicicleta

**10:30 – Respiración consciente**
Respiración guiada para potenciar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación

**17:30 – Entrenamiento de core**

## JUE 29

**08:30 – WILD AWAKE™ — Morning Ritual**

**10:00 – Tai Chi & Qi Gong****

**17:30 – TRX**

## VIE 30

**09:30 – Pilates**

**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

**12:00 – Sauna y baño frio**

**17:30 – Entrenamiento de core**

## SÁB 31

**09:00 – HIIT**

**17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas**

## DOM 1

**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

MARBELLA CLUB

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