WELLNESS

Actividades Wellness



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE NOVIEMBRE

DOM 1

09:30 – Estiramientos

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

LUN 2

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

17:30 – Yoga

MAR 3

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

17:30 – TRX

MÍE 4

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 5

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Entrenamiento de piernas

VIE 6

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 7

09:30 – HIIT

17:30 – Aeroyoga

DOM 8

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 NOVIEMBRE

LUN 9

09:30 – Pilates

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

MAR 10

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

17:30 – TRX

MÍE 11

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 12

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

VIE 13

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 poza fría en grupo

17:30 – Yoga

SÁB 14

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de core

DOM 15

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 NOVIEMBRE

LUN 16

09:30 – Pilates

17:30 – Entrenamiento de piernas

MAR 17

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

17:30 – TRX

MIÉ 18

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 19

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

VIE 20

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 poza fría en grupo

17:30 – Pilates

SÁB 21

09:00 – HIIT

17:30 – Aeroyoga

DOM 22

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 NOVIEMBRE

LUN 23

09:30 – Entrenamiento de piernas

17:30 – Yoga

MAR 24

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

17:30 – Pilates

MIÉ 25

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 26

10:00 – Tai Chi & Qi Gong**

17:30 – TRX

VIE 27

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 – Entrenamiento de piernas

SÁB 28

09:30 – HIIT

17:30 – Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas

DOM 29

09:30 – Entrenamiento de fuerza con kettlebells

17:30 – Estiramientos

LUN 30

09:30 – Yoga

17:30 – Entrenamiento de core

***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