

Actividades Wellness



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 1	Meditación OPO	09:00
	Circuito	17:30

MAR 2	Danza de la vida*	10:30
	Entrenamiento de core	17:30

MIÉ 3	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

JUE 4	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Bandas elásticas	17:30

VIE 5	Senderismo*	09:30
	Vinyasa yoga	09:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

SÁB 6	TRX	09:30
	Entrenamiento de core	17:30

DOM 7	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

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



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 8	Meditación OPO	09:00
	Entrenamiento de piernas	17:30

MAR 9	Danza de la vida*	10:30
	Bandas elásticas	17:30

MIÉ 10	TRX	10:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

JUE 11	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Cardio box	17:30

VIE 12	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Vinyasa yoga	17:30

SÁB 13	Circuito	09:30
	Aeropilates	17:30

DOM 14	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

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



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 15	HarmoniZen**	09:00
	Entrenamiento de piernas	17:30

MAR 16	Danza de la vida*	10:30
	Yoga	17:30

MIÉ 17	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Cardio box	17:30

JUE 18	Meditación OPO	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Vinyasa yoga	17:30

VIE 19	Senderismo*	09:30
	Circuito	09:30
	Partidos de pádel*	17:30

SÁB 20	Entrenamiento de core	09:00
	Bandas elásticas	17:30

DOM 21	Cardio box	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.



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 22	HarmoniZen**	09:00
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

MAR 23	Danza de la vida*	10:30
	Aeroyoga	17:30

MIE 24	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Entrenamiento de core	17:30

JUE 25	Meditación OPO	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	TRX	17:30

VIE 26	Senderismo*	09:30
	Bandas elásticas	09:30
	Partidos de pádel*	17:30

SAB 27	Estiramientos	09:30
	Vinyasa yoga	17:30

DOM 28	Entrenamiento de piernas	09:30
	Cardio box	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.



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

LUN 29	HarmoniZen**	09:00
	Entrenamiento con kettlebells	17:30
MAR 30	Circuito	09:30
	Entrenamiento de core	17:30
MIÉ 31	Aeropilates	09:30
	Sahumerio de hierbas	11:30
	Cardio box	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.



MARBELLA CLUB

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