

# *Actividades Wellness*

---



WELLNESS



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

JUE 1	HarmoniZen**	09:00	SÁB 3	TRX	09:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00		Aeroyoga	17:30
	Bandas elásticas	17:30			
VIE 2	Senderismo*	09:30	DOM 4	Entrenamiento de core	09:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30		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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

<b>LUN 5</b>	Meditación OPO	09:00
	Entrenamiento de piernas	17:30

<b>MAR 6</b>	Circuito	09:30
	Bandas elásticas	17:30

<b>MIÉ 7</b>	Respiración consciente**	10:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

<b>JUE 8</b>	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Cardio box	17:30

<b>VIE 9</b>	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento de core	09:30
	Vinyasa yoga	17:30

<b>SÁB 10</b>	Aeropilates	09:30
	Circuito	17:30

<b>DOM 11</b>	Higiene postural	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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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





# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

<b>LUN 12</b>	Meditación OPO	09:00
	Vinyasa yoga	17:30

<b>MAR 13</b>	Danza de la vida*	10:30
	Ejercicios hipopresivos	17:30

<b>MIÉ 14</b>	Respiración consciente**	10:30
	Cardio box	17:30

<b>JUE 15</b>	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

<b>VIE 16</b>	Senderismo*	09:30
	Partidos de pádel*	17:30

<b>SÁB 17</b>	Entrenamiento de core	09:30
	Bandas elásticas	17:30

<b>DOM 18</b>	Higiene postural	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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

<b>LUN 19</b>	Meditación OPO	09:00
	Circuito	17:30

<b>MAR 20</b>	Danza de la vida*	10:30
	TRX	17:30

<b>MIÉ 21</b>	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Entrenamiento de core	17:30

<b>JUE 22</b>	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Yoga	17:30

<b>VIE 23</b>	Senderismo*	09:30
	Bandas elásticas	09:30
	Partidos de pádel*	17:30

<b>SÁB 24</b>	Entrenamiento de piernas	09:30
	Higiene postural	17:30

<b>DOM 25</b>	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](mailto:wellness@marbellaclub.com)

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





# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

<b>LUN 26</b>	Meditación OPO	09:00
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

<b>MAR 27</b>	Danza de la vida*	10:30
	Entrenamiento de core	17:30

<b>MIÉ 28</b>	Respiración consciente**	10:30
	Sahumerio de hierbas**	11:30
	Cardio box	17:30

<b>JUE 29</b>	HarmoniZen**	09:00
	TRX	17:30

<b>VIE 30</b>	Senderismo*	09:30
	Ejercicios hipopresivos	09:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

<b>SÁB 31</b>	Estiramientos	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](mailto: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](http://marbellaclubwellness.com)