



Actividades Wellness



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

JUE 1	HarmoniZen**	09:00
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Bandas elásticas	17:30
VIE 2	Senderismo*	09:30
	Entrenamiento con kettlebells	17:30

SÁB 3	TRX	09:30
	Aeroyoga	17:30
DOM 4	Entrenamiento de core	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 ENERO

LUN 5	Meditación OPO Entrenamiento de piernas	09:00 17:30
MAR 6	Círculo Bandas elásticas	09:30 17:30
MIÉ 7	Respiración consciente** Entrenamiento con kettlebells	10:30 17:30
JUE 8	HarmoniZen** Análisis capilar** Cardio box	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 9	Senderismo* Entrenamiento de core Vinyasa yoga	09:30 09:30 17:30
SÁB 10	Aeropilates Círculo	09:30 17:30
DOM 11	Higiene postural Estiramientos	09:30 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 | marca 3 | wellness@marbellaclub.com

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



Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

LUN 12	Meditación OPO Vinyasa yoga	09:00 17:30
--------	--------------------------------	----------------

MAR 13	Danza de la vida* Ejercicios hipopresivos	10:30 17:30
--------	--	----------------

MIÉ 14	Respiración consciente** Cardio box	10:30 17:30
--------	--	----------------

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

VIE 16	Senderismo* Partidos de pádel*	09:30 17:30
--------	-----------------------------------	----------------

SÁB 17	Entrenamiento de core Bandas elásticas	09:30 17:30
--------	---	----------------

DOM 18	Higiene postural Estiramientos	09:30 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.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

LUN 19	Meditación OPO Círculo	09:00 17:30
MAR 20	Danza de la vida* TRX	10:30 17:30
MIÉ 21	Respiración consciente** Sahumerio de hierbas** Entrenamiento de core	10:30 11:30 17:30
JUE 22	HarmoniZen** Análisis capilar** Yoga	09:00 11:00 - 13:00 17:30

VIE 23	Senderismo* Bandas elásticas Partidos de pádel*	09:30 09:30 17:30
SÁB 24	Entrenamiento de piernas Higiene postural	09:30 17:30
DOM 25	Cardio box Estiramientos	09:30 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.



WELLNESS

Actividades Wellness

CALENDARIO SEMANAL DE ENERO

LUN 26	Meditación OPO Entrenamiento con kettlebells	09:00 17:30
MAR 27	Danza de la vida* Entrenamiento de core	10:30 17:30
MIÉ 28	Respiración consciente** Sahumerio de hierbas** Cardio box	10:30 11:30 17:30

JUE 29	HarmoniZen** TRX	09:00 17:30
VIE 30	Senderismo* Ejercicios hipopresivos Entrenamiento de piernas	09:30 09:30 17:30
SÁB 31	Estiramientos Cardio box	09:30 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 marbelloclubwellness.com