

# *Actividades Wellness*

---



WELLNESS



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

---

<b>DOM 1</b>	Boxeo**	09:30
	Estiramientos	17:30

---

<b>LUN 2</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

<b>MAR 3</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Hatha yoga	17:30

---

<b>MIÉ 4</b>	Respiración consciente**	10:30
	TRX	17:30

---

---

<b>JUE 5</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento de core	17:30

---

<b>VIE 6</b>	Yoga facial**	11:00
	Partidos de pádel*	17:30

---

<b>SÁB 7</b>	Senderismo*	09:30
	Circuito	09:30
	Bandas elásticas	17:30

---

<b>DOM 8</b>	Boxeo**	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.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

---

<b>LUN 9</b>	Aeroyoga	09:30
	Bandas elásticas	17:30

---

<b>MAR 10</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	TRX	17:30

---

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

---

<b>JUE 12</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Circuito	17:30

---

---

<b>VIE 13</b>	Yoga facial**	11:00
	Partidos de pádel*	17:30

---

<b>SÁB 14</b>	Entrenamiento de core	09:30
	Senderismo*	09:30
	Boxeo**	17:30

---

<b>DOM 15</b>	Entrenamiento de piernas	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.



WELLNESS



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

---

<b>LUN 16</b>	Vinyasa yoga	09:30
	Circuito	17:30

---

<b>MAR 17</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	TRX	17:30

---

<b>MIÉ 18</b>	Respiración consciente**	10:30
	Bandas elásticas	17:30

---

<b>JUE 19</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

---

<b>VIE 20</b>	Yoga facial**	11:00
	Partidos de pádel*	18:30

---

<b>SÁB 21</b>	Senderismo*	09:30
	Estiramientos	09:30
	Bandas elásticas	17:30

---

<b>DOM 22</b>	Boxeo**	09:30
	TRX	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.



WELLNESS

# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

---

<b>LUN 23</b>	Hatha yoga	09:30
	Estiramientos	17:30

---

<b>MAR 24</b>	Charla saludable**	11:30
	Entrenamiento de piernas	17:30

---

<b>MIÉ 25</b>	Aeroyoga	09:30
	TRX	17:30

---

<b>JUE 26</b>	Meditación OPO	10:30
	Análisis capilar**	11:00 - 13:00
	Circuito	17:30

---

---

<b>VIE 27</b>	Senderismo*	09:30
	Yoga facial**	11:00
	Partidos de pádel*	17:30

---

<b>SÁB 28</b>	Bandas elásticas	09:30
	Entrenamiento de core	17:30

---

<b>DOM 29</b>	Boxeo**	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.



WELLNESS



# Actividades Wellness

## CALENDARIO SEMANAL DE DICIEMBRE

---

<b>LUN 30</b>	Vinyasa yoga	09:30
	TRX	17:30

---

<b>MAR 31</b>	Danza de la vida*	10:30
	Charla saludable**	11:30
	Circuito	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)