



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

Todos los jueves a las 11:00 h / *Every Thursday from 11am*

Jueves 7 de octubre / Thursday 7th October

La importancia de dormir bien
The importance of sleep

Jueves 14 de octubre / Thursday 14th October

Nutrición deportiva
Sports nutrition

Jueves 21 de octubre / Thursday 21st October

Ayuno intermitente
Intermittent fasting

Jueves 28 de octubre / Thursday 28th October

Entender lo que realmente es una dieta cetogénica
Understand what a Ketogenic diet truly is

Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 35 p/p
Complimentary for hotel guests | External Guests € 35 p/p

wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary · Punto de
encuentro en Estudio Holístico / Meeting point at Holistic Studio