

OCÉANO Programa Semanal

29.01.2024 – 04.02.2024

- ✓ = incluido en el precio
- ☐ = cobrable

Lunes, 29.01.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Aqua Fitness*** 12.00 -12.30 h / Punto de encuentro: Recepción del spa
- ☐ **Yoga*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Martes, 30.01.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Caminata** / Por favor infórmese en recepción
- ✓ **Nordic Walking** 12.00 -12.50 h / Punto de encuentro: RECEPCIÓN
- ☐ **Chi Kung*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Miércoles, 31.01.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Aqua Fitness*** 12.00 -12.30 h / Punto de encuentro: Recepción del spa
- ☐ **Yoga*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Jueves, 01.02.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Yoga*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Viernes, 02.02.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Aqua Fitness*** 12.00 -12.30 h / Punto de encuentro: Recepción del spa
- ☐ **Yoga*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)
- ☐ **Salsa*** 17.30 - 18.30h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Sábado, 03.02.2024

- ✓ **Despertar junto al mar** 07.45 - 8.15 h / Punto de encuentro: Planta 11
- ☐ **Stretching*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

Domingo, 04.02.2024

- ☐ **Caminata** / Por favor infórmese en recepción
- ☐ **Pilates*** 16.00 - 16.50 h / Punto de encuentro: Sala yoga COHM (2ª planta)

*El número de participantes para estas clases es limitado, por lo que le rogamos que se inscriba en la recepción del SPA con al menos 24 horas de antelación.

Cambios a corto plazo son posibles; tenga en cuenta las notificaciones y la información actual.

Reservas con programas de SPA o F.X. Mayr tienen 5 clases de yoga o estiramiento meridiano por semana incluidas

Rocódromo: Se ofrece con cita previa en la recepción del SPA (de pago).

Horario de apertura COHM: 08:00 – 20:00 h

Se ruega no reservar tumbonas en la piscina

