

Reinicio Saludable

Un camino sostenible hacia un peso saludable y mayor bienestar

Una experiencia para alcanzar y mantener un peso saludable de manera sostenible, sin planes extremos. Combina movimiento de intensidad media a alta, nutrición equilibrada, recuperación y acompañamiento profesional.

ESTADÍA

5 noches

10 CLASES Y SESIONES

Actividad guiada de intensidad media a alta

- 2 clases de HIIT
- 2 caminatas activas
- 2 sesiones de pilates
- 2 sesiones de bicicleta acuática
- 2 sesiones de yoga y meditación

ACOMPañAMIENTO

Nutricionista: 2 turnos
Coach Ontológico: 1 turno
Spa: 2 turnos

ESTADÍA

7 noches

15 CLASES Y SESIONES

Actividad guiada de intensidad media a alta

- 3 clases de HIIT
- 3 caminatas activas
- 3 sesiones de pilates
- 3 sesiones de bicicleta acuática
- 3 sesiones de yoga y meditación

ACOMPañAMIENTO

Nutricionista: 3 turnos
Coach Ontológico: 2 turnos
Spa: 2 turnos

INCLUIDO EN AMBAS MODALIDADES

Circuito hidroterapéutico diario • Alta fibra y proteínas • Porciones controladas

Hábitos posibles para un cambio que pueda sostenerse.

Disponible exclusivamente para estadías de 5 o 7 noches

UN REFUGIO PARA TRANSFORMAR SU BIENESTAR