

# Programa Energía

Active su cuerpo, renueve su energía y potencie su bienestar



Una experiencia diseñada para revitalizar y aumentar los niveles de energía física y mental, combinando entrenamiento guiado de intensidad media a alta, alimentación consciente, recuperación y acompañamiento profesional.

## ESTADÍA

### 5 noches

#### 4 CLASES INDIVIDUALES

Gimnasio con rutina personalizada

#### 6 CLASES GRUPALES

- 2 clases de HIIT
- 2 sesiones de yoga y meditación
- 2 sesiones de bicicleta acuática

#### ACOMPañAMIENTO

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

## ESTADÍA

### 7 noches

#### 6 CLASES INDIVIDUALES

Gimnasio con rutina personalizada

#### 9 CLASES GRUPALES

- 3 clases de HIIT
- 3 sesiones de yoga y meditación
- 3 sesiones de bicicleta acuática

#### ACOMPañAMIENTO

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

## INCLUIDO EN AMBAS MODALIDADES

Circuito hidroterapéutico diario • Alimentación consciente • Recuperación integral

Recupere su impulso y vuelva a sentirse en movimiento.

Disponible exclusivamente para estancias de 5 o 7 noches

UN REFUGIO PARA TRANSFORMAR SU BIENESTAR