+20 años O2 | MÁS DE 20 AÑOS CUIDÁNDOTE MÁS

AGENDA DE EVENTOS NOVIEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS MÁLAGA

DEL 1 AL 30

DESCUBRE EL WATSU · WATER SHIATSU

Durante todo el mes, pregunta por tu sesión de valoración y demostración de Watsu: terapia acuática que une los beneficios del agua con el shiatsu para una relajación profunda.

Solicita tu cita: angeles.jaime@o2centrowellness.com
WhatsApp +34 640 800 542

AGUA +40 · BIENESTAR EN CADA ETAPA

Durante todo el mes, entrenamiento colectivo en el agua para mujeres que quieren tonificarse y cuidarse en la perimenopausia y la menopausia.

Pregunta por las sesiones:
angeles.jaime@o2centrowellness.com
WhatsApp +34 640 800 542

LUNES 9

HYROX TEAMS CON PATRICIA & PABLO

18:00 h.
¿Listo para poner a prueba tu fuerza y resistencia? En equipos de cuatro personas, competiréis pasando por diferentes estaciones que combinan carrera, remo, SkiErg y ejercicios de fuerza. Una experiencia para darlo todo y disfrutar del trabajo en equipo.

¡Ven a entrenar con nosotros!

O2 Centro Wellness

+20 años O2 | MÁS DE 20 AÑOS CUIDÁNDOTE MÁS

AGENDA DE EVENTOS NOVIEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS MÁLAGA

MARTES 17

URBAN COREO CON AYELÉN & RUBÉN

18:00 h.
¡Prepárate para bailar y darlo todo! Aprenderemos una coreografía urbana donde pondremos a prueba la memoria, la coordinación y, sobre todo, LA ACTITUD. Una clase para disfrutar y dejarte llevar por el ritmo.

¡Ven a bailar con nosotros!

DOMINGO 15

VIAJE ACUÁTICO SONORO · ESPECIAL OTOÑO

11:00 a 13:00 h. Piscina pequeña.
Música en directo y el poder sanador del agua en una experiencia única para soltar, sentir y conectar con tu cuerpo y tus emociones.

Info y reservas: angeles.jaime@o2centrowellness.com
WhatsApp +34 640 800 542

DEL 16 AL 20

FISIOTERAPIA · DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

Open especial infancia: coge cita para la valoración de los más peques. **Plazas limitadas.**

SÁBADO 21

VIAJE SONORO SOLAR

11:30 h. Sala 2 de Yoga.
Un espacio para el encuentro contigo y con tu respiración, donde el ruido se apaga y el tiempo se detiene.

Info y reservas: angeles.jaime@o2centrowellness.com
WhatsApp +34 640 800 542

O2 Centro Wellness

+20 años O2 | MÁS DE 20 AÑOS CUIDÁNDOTE MÁS

AGENDA DE EVENTOS NOVIEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS MÁLAGA

VIERNES
27

FISIOTERAPIA · BLACK FRIDAY

Pide información sobre los descuentos y no te quedes sin tu oferta.

O2 Centro Wellness