



CELEBRATE WELL

19 de desembre 2023 – 6 de gener 2024



CAMIRAL

GOLF & WELLNESS

WELLNESS



Pilates

Les sessions de pilates de 55 minuts s'han dissenyat per fer-se sobre l'estora o a l'estudi amb les màquines reformer de pilates. Són individuals o en grups, i les duu a terme la Rocío Gil.

- *Group Mat Class*
- *Sessions individuals, de dues o de tres persones*

Subjecte a disponibilitat. Més informació i reserves en la recepció de Wellness Centre.



Cosmètica orgànica i vegana amb Ringana

15 de desembre a les 18:00h

Wellness Centre

Descobreix com aconseguir una pell sana i radiant aquest hivern amb productes vegans. Taller dirigit per Montse Reus, nutricionista especialitzada en salut hormonal i hipotiroidisme.

Al participar en aquest exclusiu taller de cosmètica fresca, orgànica i vegana, obtindràs:

- Una prova personalitzada gratuïta per a determinar el teu tipus de pell.
- Aprenderàs els 4 passos essencials per a protegir i cuidar la teva pell.
- Rutina de cosmètica per al matí i la nit.
- Aconseguiràs un efecte *lifting* immediat.
- Estratègies de micro nutrició interna per a lluir una pell radiant.
- Regal per a totes les assistents.

Dirigit a dones majors de 30 anys.

Idioma: anglès.



Consells per a gaudir d'un Nadal saludable

22 i 27 de desembre a les 18:00h

Wellness Centre

Descobreix els secrets per a gaudir del Nadal sense descuidar la teva salut.

Aprendrem consells pràctics, receptes saludables i estratègies per a mantenir un equilibri nutricional durant les festes.

Taller dirigit per Mireia Cervera, nutricionista col·laboradora de Camiral Golf & Wellness.

Idioma: anglès.

Preus especials per a residents.

Reserves: wellness@camiral.com

ACTIVITATS PERSONALITZADES

A més del nostre calendari de Nadal, pots triar entre una gran varietat d'activitats personalitzades. Tu escullis si jugar un partit a les nostres pistes de tennis o simplement relaxar-te i reconnectar amb una mica de ioga. Hi ha opcions per a tots.

Forest Park

Observació d'aus

Remarkable Trees Trail

Classes de fitness

Buggy Orienteering Race

loga

Classes de tennis i pàdel

Circuit de running

Sortida amb Bicicleta

Classes de golf



EXCURSIONS D'UN DIA EN BICICLETA:

Girona Classic Climbs Road Bike Tour
Camiral Surroundings MTB Tour

- Des de 130€/dia
 - Inclou el disseny de la ruta i un vehicle d'ajuda si és necessari.
 - Serveis addicionals: lloguer de bicicleta, reserva en restaurants, trasllats i altres activitats.
- * Excursions de 2 a 5 dies personalitzades.

Et convidem a gaudir de l'època més màgica de l'any a Camiral Golf & Wellness. Descobreix les meravelloses tradicions nadalenques catalanes, des del "Caga Tió" fins a acollidores pel·lícules de Nadal i tallers de ceràmica.

19 DIMARTS	20 DIMECRES	21 DIJOUS	22 DIVENDRES	23 DISSABTE	24 DIUMENGE
Classe de fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Classe de fitness 9.00 - 10.00	Estiraments 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00
Excursió bicicleta (Ruta de l'Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00	Excursió bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	Recerca del tresor nadalenc 11.00 - 13.00
					"Caga Tió" 15.00 - 16.00
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneig de tennis 15.00 - 18.00	3x3 Bàsquet 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00	Troba el "Tió" 16.00 - 18.00	Visita del Pare Noel 17.00 - 19.00
			Minigolf 17.00 - 18.00	Taller de ceràmica i pel·lícules 18.00-20.00	
26 DIMARTS	27 DIMECRES	28 DIJOUS	29 DIVENDRES	30 DISSABTE	31 DIUMENGE
Classe de fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Classe de fitness 9.00 - 10.00	Estiraments 9.00 - 10.00	
Excursió bicicleta (Ruta Termal) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00	Excursió bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneig de pàdel 15.00 - 18.00	Campament multiesportiu 15.00 - 17.00	Crea el teu calendari per al 2024 15.00 - 17.00	Cursa d'orientació en buggy 16.00 - 18.00	
			Minigolf 17.00 - 18.00	Taller de ceràmica i pel·lícules 18.00-20.00	
2 DIMARTS	3 DIMECRES	4 DIJOUS	5 DIVENDRES	6 DISSABTE	7 DIUMENGE
Classe de fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Classe de fitness 9.00 - 10.00	Estiraments 9.00 - 10.00	
Excursió bicicleta (Ruta de l'Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00		Forest Park 11.00 - 13.00	Excursió bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneig de futbol sala 5X5 15.00 - 18.00	Torneig d'handbol 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00	Cursa d'orientació en buggy 16.00 - 18.00	
			Minigolf 17.00 - 18.00		

Família i nens -
TOGETHER WELL

Esports i benestar -
LIVE WELL

Activitats naturals -
EXPLORE WELL



Camiral Wildlife Discovery

Des de petits caus fins a altures vertiginoses, descobreix amb nosaltres la vida silvestre de Camiral.



Forest Park

Amagat al bosc del resort, el Forest Park et convida a viure emocionants aventures amb ponts suspesos i tirolines on les pujades d'adrenalina estan garantides.



Recerca del tresor nadalenc

Posa a prova les teves habilitats d'explorador i troba el Tresor de Nadal de Camiral abans que ningú!



Troba el "Tió"

Troba el "Tió" amagat en algun lloc del resort i gaudeix d'aquesta tradició amb tota la família.



"Caga Tió"

Abans de la visita del Pare Noel, viurem en primera persona la típica tradició del "caga Tió" amb el "Tió" que trobarem als voltants de Camiral.



Classe de fitness

Posa't en forma amb els nostres instructors de fitness i les seves dinàmiques sessions d'exercicis. Classe apta per a tots els nivells.



Crea el teu calendari per al 2024

Fes-te el teu propi calendari per al 2023 amb flors, plantes i fulles cultivades i recollides al nostre resort.



Taller de ceràmica i pel·lícules

Una activitat ideal per a tota la família. Els adults poden gaudir d'un taller de ceràmica mentre els més petits es disposen a veure una pel·lícula de Nadal.



Cursa d'orientació en buggy

Posa a prova les teves habilitats amb el buggy. Quina família podrà completar el circuit en menys temps?



Visita del Pare Noel

Per als més petits de casa no hi ha res més emocionant que conèixer el Pare Noel en persona! Porta els teus regals al Residents Club i el Pare Noel s'encarregarà que els més menuts visquin un moment inoblidable.



Minigolf

Posa a prova la teva destresa amb un minigolf gratuït de 9 forats, a més d'una zona d'escalfament.



Campament multiesportiu

En aquest campament multiesportiu de 2 hores els teus fills podran provar diferents esports, des de futbol fins a bàsquet, beisbol o tennis. Apte per a nens de 3 a 12 anys.



5km de running

Comença el teu dia de la forma més divertida fent una carrera en grup de 5km al voltant del resort.



Pilates

Una relaxant classe de pilates mat en grup a l'estudi del Wellness Centre, dissenyada per a tots els nivells.



Iniciació al golf

No has jugat mai al golf? Cap problema! Aprèn a jugar-hi amb una sessió d'iniciació amb un dels nostres professionals.



Torneig d'handbol

Gaudeix d'un divertit torneig d'handbol adaptat a tots els nivells.



Estiraments

Mantén-te en forma amb els nostres entrenadors en aquesta activitat plena d'energia. Classe apta per a tots els nivells.



Torneig de futbol sala 5x5

Torneig de futbol sala 5x5 adaptat a diferents nivells en l'àrea esportiva del nostre Residents Club.



5km de running

Comença el teu dia de la forma més divertida fent una carrera en grup de 5km al voltant del resort.

Ruta de l'Ermida Santa Margarida (18km, 1:30h)

Ruta Termal (34km, 3:00h)

Ruta de Caldes de Malavella (12km, 1:30h). Inclou 2 parades per a prendre fotos en el Balneari Vichy Catalan i el castell de Caldes de Malavella (ruïnes romanes).



Torneig de tennis

Anima't a gaudir d'aquesta competició amistosa! En els nostres tornejos de tennis formem grups tenint en compte l'experiència i els participants.



Torneig de pàdel

Torneig de pàdel adaptat a tots els nivells en les pistes del nostre Residents Club.



3x3 bàsquet

Una activitat divertida per a equips de 3 persones que consisteix a anotar 21 punts jugant en mitja pista de bàsquet.

TORNEIGS DE GOLF

En un entorn natural immillorable, els amants del golf tenen a la seva disposició dos excel·lents camps de 18 forats i unes instal·lacions ideals per practicar aquest esport i gaudir d'un torneig amb formats diferents perquè tothom tregui el màxim partit del resort de golf número u d'Espanya.



2 DESEMBRE ORDEN DE MÉRITO

Tour Course *Individual Stableford*
* Exclusiu socis

8 DESEMBRE MATCH GOLF

Tour Course *Individual Stableford*
Open

9 DESEMBRE MATCH GOLF

Tour Course *Individual Stableford*
Open

16 DESEMBRE CHRISTMAS

Stadium Course
Fourball/Betterball
* Exclusiu socis i residents

29 DESEMBRE END OF THE YEAR

Tour Course *Scramble*
*Exclusiu socis i residents

30 DESEMBRE CAMIRAL WINTER OPEN CUP

Stadium Course *Individual Stableford*
Open



- Places limitades.
- Totes les activitats estan subjectes a disponibilitat i s'han de reservar a activities@camiral.com o trucant al +34 872 591 616
- Hem implantat protocols per tal de garantir la teva seguretat i que puguis gaudir de les activitats amb llibertat.
- Tingues en compte que les dates i horaris de les activitats poden canviar. Reserva amb antelació per evitar quedar-te sense plaça.
- Les activitats a l'aire lliure es poden veure afectades per les inclemències climàtiques.
- Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult
- Preu 18€/activitat excepte Pilates 25€/persona. Descompte del 10 % per als residents.

+34 872 591 616
activities@camiral.com
www.camiral.com