CELEBRATE WELL

19 de diciembre 2023 – 6 de enero 2024

CAMIRAL

GOLF & WELLNESS

WELLNESS

Pilates

Las sesiones de pilates de 55 minutos están pensadas para disfrutarlas sobre una esterilla o en el estudio con máquinas de pilates reformer y son individuales o en grupo, impartidas por Rocío Gil.

- *Clase con mat en grupo*
- *Sesiones privadas, por parejas o para grupos de tres disponibles*

Sujeto a disponibilidad. Más información y reservas en la recepción de Wellness Centre.

Cosmética orgánica y vegana con *Ringana*

15 de diciembre a las 18:00h
Wellness Centre

Descubre como conseguir una piel sana y radiante este invierno con productos veganos. Taller dirigido por Montse Reus, nutricionista especializada en salud hormonal e hipotiroidismo.
Al participar en este exclusivo taller de cosmética fresca, orgánica y vegana, obtendrás:
- Una prueba personalizada gratuita para determinar tu tipo de piel.
- Experimentarás los 4 pasos esenciales para proteger y cuidar tu piel.
- Rutina de cosmética para la mañana y la noche.
- Lograrás un efecto *lifting* inmediato para deslumbrar en Navidad.
- Estrategias de micro nutrición interna para lucir una piel radiante.
- Regalo para todas las asistentes.

Dirigido a mujeres mayores de 30 años.
Idioma: inglés.

Trucos para disfrutar de unas navidades saludables

22 y 27 de diciembre a las 18:00h
Wellness Centre

Descubre los secretos para disfrutar de la Navidad sin descuidar tu salud. Aprenderemos consejos prácticos, recetas saludables y estrategias para mantener un equilibrio nutricional durante las fiestas.

Taller dirigido por Mireia Cervera, nutricionista colaboradora de Camiral Golf & Wellness.
Idioma: inglés.

Precios especiales para residentes.
Reservas: wellness@camiral.com

ACTIVIDADES PERSONALIZADAS

Además de nuestro calendario de Navidad, te proponemos una gran cantidad de actividades personalizadas para elegir. Tú decides si jugar un partido en nuestras canchas de tenis o relajarte y reconectar con una sesión de yoga. Hay opciones para todos.

Forest Park
Observación de aves
Remarkable Trees Trail
Clases de fitness
Buggy Orienteering Race
Yoga
Clases de tenis y pádel
Circuito de running
Salidas en Bicicleta
Clases de golf

DESCUBRE NUESTRAS RUTAS DE UN DÍA EN BICICLETA

Girona Classic Climbs Road Bike Tour
Camiral Surroundings MTB Tour

- *Desde 130 €/día*
- *Incluye planificación de la ruta y vehículo de apoyo en caso necesario*
- *Servicios adicionales: alquiler de bici, reservas de restaurante, traslados y otras actividades.*

** Rutas personalizadas de 2-5 días disponibles*

Te invitamos a vivir la época más mágica del año en Camiral Golf & Wellness. Descubre las maravillosas tradiciones navideñas locales, desde el ‘’Caga Tió’’ hasta acogedoras películas de Navidad y talleres de cerámica.

19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES	23 SÁBADO	24 DOMINGO
Clase de Fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Clase de Fitness 9.00 - 10.00	Estiramientos 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00
Salida en bicicleta (Ruta de la Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00 / Iniciación al golf 11.00 - 12.00	Salida en bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	La búsqueda del tesoro navideño 11.00 - 13.00
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneo de tenis 15.00 - 18.00	Baloncesto 3x3 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00 / Minigolf 17.00 - 18.00	Encuentra al ‘’Tió’’ 16.00 - 18.00 / Taller de cerámica y películas 18.00-20.00	‘’Caga Tió’’ 15.00 - 16.00 / Visita especial de Papá Noel 17.00 - 19.00
26 MARTES	**27 MIÉRCOLES**	**28 JUEVES**	**29 VIERNES**	**30 SÁBADO**	**31 DOMINGO**
Clase de Fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Clase de Fitness 9.00 - 10.00	Estiramientos 9.00 - 10.00	
Salida en bicicleta (Ruta Termal) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00 / Iniciación al golf 11.00 - 12.00	Salida en bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneo de pádel 15.00 - 18.00	Campamento multideportivo 15.00 - 17.00	Crea tu calendario para 2024 15.00 - 17.00 / Minigolf 17.00 - 18.00	Carrera de orientación en buggy 16.00 - 18.00 / Taller de cerámica y películas 18.00-20.00	
2 MARTES	**3 MIÉRCOLES**	**4 JUEVES**	**5 VIERNES**	**6 SÁBADO**	**7 DOMINGO**
Clase de Fitness 9.00 - 10.00	5km de running 9.00 - 10.00		Clase de Fitness 9.00 - 10.00	Estiramientos 9.00 - 10.00	
Salida en bicicleta (Ruta de la Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00		Forest Park 11.00 - 13.00 / Iniciación al golf 11.00 - 12.00	Salida en bicicleta (Ruta de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00	
Forest Park 16.00 - 18.00	Torneo de futbol sala 5x5 15.00 - 18.00	Torneo de balonmano 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00 / Minigolf 17.00 - 18.00	Carrera de orientación en buggy 16.00 - 18.00	

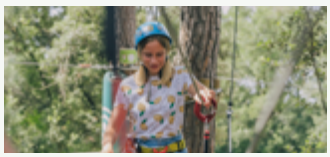
Familia y niños - **TOGETHER WELL**

Deporte y bienestar - **LIVE WELL**

Actividades en la naturaleza - **EXPLORE WELL**

Camiral Wildlife Discovery

Desde pequeñas madrigueras hasta alturas vertiginosas, descubre con nosotros la vida silvestre de Camiral.



Forest Park

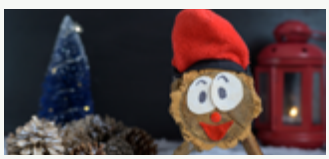
Oculto en el bosque del resort, el Forest Park te invita a vivir emocionantes aventuras con puentes colgantes y tirolinas en las que los subidones de adrenalina están garantizados.

La búsqueda del tesoro navideño

¡Ponte a prueba y encuentra el tesoro navideño de Camiral antes que nadie!

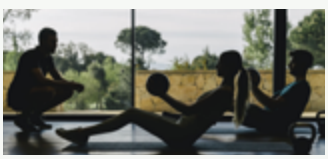
Encuentra al ‘’Tió’’

Encuentra al ‘’Tió’’ escondido en algún lugar del resort y disfruta de esta tradición con toda la familia.



‘’Caga Tió’’

Antes de la visita de Papá Noel, experimentaremos en primera persona la típica tradición del ‘’caga Tió’’ con el ‘’Tió’’ que encontraremos en los alrededores de Camiral.



Clase de Fitness

Mantente en forma con nuestros instructores en esta energizante sesión de entrenamiento. Clase apta para todos los niveles.

Crea tu calendario para 2024

Personaliza tu calendario para 2024 con una selección de flores, plantas y hojas que han crecido y se han recogido en nuestro resort.

Taller de cerámica y películas

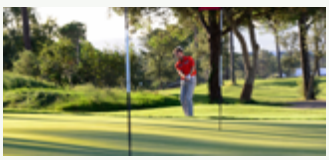
Una actividad ideal para toda la familia. Los adultos pueden disfrutar de un taller de cerámica mientras los más pequeños se acomodan para ver una película de Navidad.

Carrera de orientación en buggy

Pon a prueba tus habilidades de conducción de buggies y de navegación. ¿Podrá tu familia encontrar las ubicaciones y resolver los enigmas antes que nadie?

Visita especial de Papá Noel

¡No hay nada más emocionante para los peques que conocer a Papá Noel en persona! Los niños pueden conocerle en el Residents Club y hacer sus regalos aún más especiales.



Minigolf

Pon a prueba tu destreza con el minigolf de 9 hoyos y una sesión de calentamiento.

Campamento multideportivo

En este campamento multideportivo de 2 horas tus hijos podrán probar diferentes deportes, desde fútbol hasta baloncesto, béisbol y tenis. Apto para niños de 3 a 12 años.

5km de running

Una carrera en grupo de 5 km alrededor del resort será una forma increíblemente divertida de comenzar tu día.

Pilates

Una relajante clase de pilates mat en grupo en nuestro estudio de Wellness Centre, diseñada para todos los niveles.

Iniciación al golf

¿Nunca has jugado al golf? No pasa nada. Aquí podrás disfrutar de una sesión introductoria con uno de nuestros golfistas profesionales.

Torneo de balonmano

Disfruta de un divertido torneo de balonmano adaptado a todos los niveles.

Estiramientos

Mantente en forma con nuestros entrenadores en esta actividad energizante. Clase apta para todos los niveles.

Torneo de futbol sala 5x5

Torneo de fútbol sala 5x5 adaptado a diferentes niveles en el área deportiva de nuestro Residents Club.

Salida en bicicleta

Descubre el maravilloso entorno de la zona a golpe de pedal con una salida guiada en bicicleta.

Ruta de la Ermita Santa Margarida (18km, 1:30h)

Ruta Termal (34km, 3:00h)

Ruta de Caldes de Malavella (12km, 1:30h). Incluye 2 paradas para tomar fotos en el Balneario Vichy Catalan y el castillo de Caldes de Malavella (runas romanas)

Torneo de tenis

¡Anímate a disfrutar de una competición amistosa! En nuestros torneos de tenis formamos grupos teniendo en cuenta la experiencia de cada uno de los participantes.

Torneo de pádel

Torneo de pádel adaptado a todos los niveles en las pistas de nuestro Residents Club.

Baloncesto 3x3

Una actividad divertida para equipos de 3 personas que consiste en anotar 21 puntos jugando en media cancha de baloncesto.

TORNEOS DE GOLF

En un entorno natural privilegiado, los amantes del golf tienen a su disposición dos campos excelentes de 18 hoyos y unas completas instalaciones de prácticas para disfrutar de una ronda competitiva de golf o un torneo social. Nuestro calendario de torneos asegura que hay un formato adecuado para todos para disfrutar al máximo del resort de golf n.º 1 en España.

2 DICIEMBRE
ORDEN DE MÉRITO
Tour Course *Individual Stableford*
* Exclusivo socios

8 DICIEMBRE
MATCH GOLF
Tour Course *Individual Stableford*
Open

9 DICIEMBRE
MATCH GOLF
Tour Course *Individual Stableford*
Open

16 DICIEMBRE
CHRISTMAS
Stadium Course
Fourball/Betterball
* Exclusivo socios y residentes

29 DICIEMBRE
END OF THE YEAR
Tour Course Scramble
* Exclusivo socios y residentes

30 DICIEMBRE
CAMIRAL WINTER OPEN CUP
Stadium Course *Individual Stableford*
Open

Para más información y reservas, contacta con proshop@camiral.com

- Plazas limitadas.
- Todas las actividades están sujetas a disponibilidad y deben reservarse enviando un correo a activities@camiral.com o llamando por teléfono al +34 872 591 616
- Hemos puesto en marcha protocolos para que pueda disfrutar de las actividades con total seguridad.
- Tenga en cuenta que las fechas y los horarios de las actividades pueden experimentar cambios. Le recomendamos que reserve con suficiente antelación
- Las actividades al aire libre pueden verse afectadas por las condiciones meteorológicas.
- Los menores de 14 años deben ir acompañados de un adulto
- Precios: 18€/actividad excepto Pilates 25€/persona. 10% de descuento para residentes.

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

CAMIRAL
GOLF & WELLNESS