



# CELEBRATE WELL

19 décembre 2023 - 6 janvier 2024



**CAMIRAL**

GOLF & WELLNESS

# WELLNESS



## Pilates

Les séances de Pilates de 55 minutes sont conçues pour être effectuées sur tapis ou dans le studio avec des appareils Pilates Reformer, en cours individuels ou en groupe, dirigées par Rocío Gil.

- Cours sur tapis en groupe
- Cours privés, duo ou trio disponibles

*Sous réserve de disponibilité. Pour plus d'informations et des réservations, veuillez vous adresser à la réception du Wellness Centre.*



## Atelier de cosmétiques biologiques et véganes (Ringana)

**15 décembre, 18h00**

**Wellness Centre**

Découvrez comment avoir une peau saine et nourrie en hiver grâce à des produits véganes. Animé par Montse Reus, nutritionniste spécialisée en santé hormonale et hypothyroïdie. En participant à cet atelier exclusif sur les cosmétiques frais, biologiques et véganes, vous bénéficierez de :

- Un test individuel gratuit pour déterminer votre type de peau.
- L'expérience des 4 étapes essentielles pour protéger et prendre soin de votre peau.
- Routine de cosmétique pour le matin et le soir.
- Vous obtiendrez un effet *lifting* immédiat pour briller à Noël.
- Stratégies de micronutrition interne pour afficher une belle peau.
- Cadeau pour toutes les participantes.

*Destiné aux femmes de plus de 30 ans.*

*Langue : anglais.*



## Conseils pour profiter d'un Noël en bonne santé

**22 et 27 décembre, 18h00**

**Wellness Centre**

Découvrez les secrets pour profiter de Noël sans oublier votre santé. Nous apprendrons des astuces pratiques, des recettes saines et des stratégies pour maintenir un équilibre nutritionnel pendant les fêtes.

*Atelier animé par Mireia Cervera, nutritionniste collaboratrice de Camiral Golf & Wellness.*

*Langue : anglais.*

*Tarifs spéciaux pour les résidents.*

*Réservations : [wellness@camiral.com](mailto:wellness@camiral.com)*

# SUR DEMANDE

En plus de notre calendrier de Noël, nous avons toute une gamme d'activités personnalisées parmi lesquelles choisir. Pourquoi ne pas essayer nos courts de tennis, ou tout simplement vous détendre et vous ressourcer en pratiquant le yoga ? Il y en a pour tous les goûts.

## Forest Park

Observation des oiseaux

Remarkable Trees Trail

Cours de fitness

Course d'orientation en buggy

## Yoga

Cours de Tennis & Padel

Course à pied

Randonnée à vélo

Cours de golf



## DÉCOUVREZ NOS TOURS À VÉLO D'UNE JOURNÉE :

Girona Classic Climbs Road Bike Tour  
Camiral Surroundings MTB Tour

- À partir de 130 € par jour
  - Comprend la planification du parcours et un véhicule d'assistance si nécessaire
  - Services supplémentaires : location de vélo, réservation de restaurant, transferts et autres activités.
- \* Tours à vélo sur mesure de 2 à 5 jours aussi disponibles

Nous vous invitons à passer la période la plus magique de l'année au Camiral Golf & Wellness. Découvrez les merveilleuses traditions de Noël locales, du "Caga Tió" aux films de Noël et aux ateliers de poterie.

19 MARDI	20 MERCREDI	21 JEUDI	22 VENDREDI	23 SAMEDI	24 DIMANCHE
Cours de fitness 9.00 - 10.00	Course de 5km en groupe 9.00 - 10.00		Cours de fitness 9.00 - 10.00	Étirements 9.00 - 10.00	Course de 5km en groupe 9.00 - 10.00
Excursions à vélo (Itinéraire de l'Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00	Initiation au golf 11.00 - 12.00	Excursions à vélo (Itinéraire de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00
					Chasse au trésor de Noël 11.00 - 13.00
					"Caga Tió" 15.00 - 16.00
Forest Park 16.00 - 18.00	Tournoi de tennis 15.00 - 18.00	Basketball 3x3 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00		
			Mini Golf 17.00 - 18.00	Trouvez le "Tió" 16.00 - 18.00	Visite du Père Noël 17.00 - 19.00
				Atelier de poterie & film 18.00-20.00	
26 MARDI	27 MERCREDI	28 JEUDI	29 VENDREDI	30 SAMEDI	31 DIMANCHE
Cours de fitness 9.00 - 10.00	Course de 5km en groupe 9.00 - 10.00		Cours de fitness 9.00 - 10.00	Étirements 9.00 - 10.00	
Excursions à vélo (Itinéraire Thermal) 10.00 - 13.00	Pilates 11.00 - 12.00	Forest Park 11.00 - 13.00	Initiation au golf 11.00 - 12.00	Excursions à vélo (Itinéraire de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00
Forest Park 16.00 - 18.00	Tournoi de padel 15.00 - 18.00	Camp multisport 15.00 - 17.00	Créez votre calendrier 2024 15.00 - 17.00		Course d'orientation en buggy 16.00 - 18.00
			Mini Golf 17.00 - 18.00		
				Atelier de poterie & film 18.00-20.00	
2 MARDI	3 MERCREDI	4 JEUDI	5 VENDREDI	6 SAMEDI	7 DIMANCHE
Cours de fitness 9.00 - 10.00	Course de 5km en groupe 9.00 - 10.00		Cours de fitness 9.00 - 10.00	Étirements 9.00 - 10.00	
Excursions à vélo (Itinéraire de l'Ermita Santa Margarida) 10.00 - 13.00		Forest Park 11.00 - 13.00	Initiation au golf 11.00 - 12.00	Excursions à vélo (Itinéraire de Caldes de Malavella) 10.00-13.00	Forest Park 10.00 - 12.00
Forest Park 16.00 - 18.00	Turnoi de futsal 5x5 15.00 - 18.00	Tournoi de handball 15.00 - 18.00	Camiral Wildlife Discovery 15.00 - 17.00		Course d'orientation en buggy 16.00 - 18.00
			Mini Golf 17.00 - 18.00		

**Famille et Enfants -  
TOGETHER WELL**

**Sport et Bien-être -  
LIVE WELL**

**Activités Bio -  
EXPLORE WELL**



**Camiral Wildlife Discovery**

Des petits terriers aux hauteurs vertigineuses, découvrez la faune de Camiral avec nous.



**Forest Park**

Niché dans la zone boisée du resort, ce parcours d'aventure vous fera vivre des moments exaltants grâce à ses tyroliennes et passerelles en bois suspendues dans les arbres.



**Chasse au trésor de Noël**

Mettez-vous au défi et trouvez le trésor de Noël de Camiral avant les autres !



**Trouvez le "Tió"**

Cherchez le "Tió" de Noël caché quelque part dans le resort et découvrez de première main la tradition locale du "Tió" de Noël.



**"Caga Tió"**

Avant la visite du Père Noël, nous vivrons de première main la tradition locale typique du "caga Tió" avec le "Tió" que nous avons trouvé dans les environs de Camiral.



**Cours de fitness**

Restez en forme grâce à la séance dynamisante de nos instructeurs. Cours adapté à tous les niveaux.



**Créez votre calendrier  
2024**

Personnalisez votre calendrier 2024 à l'aide de fleurs, de brindilles et de feuilles recueillies dans notre resort.



**Atelier de poterie & film**

Une activité charmante pour toute la famille. Les adultes peuvent participer à l'atelier de poterie tandis que les plus jeunes se détendent en regardant un film de Noël.



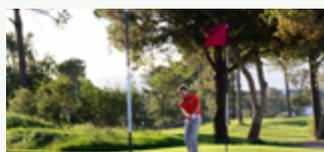
**Course d'orientation en  
buggy**

Prenez le volant d'un buggy et testez votre sens de l'orientation. Soyez la première famille à trouver tous les emplacements et à répondre aux questions en un temps record!



**Visite du Père Noël**

Quelle rencontre plus magique pour les tout-petits que celle avec le Père Noël ? Apportez simplement vos cadeaux au Club des résidents et le Père Noël se chargera lui-même de les lui offrir.



**Mini Golf**

Testez vos prouesses avec un mini-golf gratuit de neuf trous, ainsi qu'un échauffement.



**Camp multisport**

Donnez à vos enfants l'occasion de s'essayer à différents sports, du football au basket, en passant par le baseball et le tennis, lors de ce camp multisport de 2 heures. Convient aux enfants de 3 à 12 ans.



### Course de 5km en groupe

Une course en groupe de 5 km autour du resort sera une façon incroyablement amusante de commencer votre journée.



### Pilates

Une séance relaxante de Pilates sur tapis en groupe dans notre studio du Wellness Centre, conçue pour tous les niveaux.



### Initiation au golf

Jamais joué au golf ? Aucun problème ! Participez à une séance d'initiation avec l'un de nos golfeurs professionnels.



### Tournoi de handball

Profitez d'un tournoi de handball adapté à tous les niveaux.



### Étirements

Restez en forme avec nos entraîneurs lors de cette activité énergisante. Adapté à tous les niveaux.



### Tournoi de futsal 5x5

Tournoi de football en salle 5x5 adapté à différents niveaux dans l'aire sportive de notre Residents Club.



### Bike Tours

Découvrez les alentours sur deux roues grâce à une excursion guidée à vélo.

Itinéraire de l'Ermita Santa Margarida (18 km, 1 h 30)

Itinéraire Thermal (34 km, 3 h)

Itinéraire de Caldes de Malavella (12 km, 1 h 30).

Comprend 2 arrêts pour prendre des photos au Balneario Vichy Catalán et au château de Caldes de Malavella (ruines romaines).



### Tournoi de tennis

Envie de participer à une compétition amicale ? Lors de nos tournois de tennis, nous créons des groupes en fonction de l'expérience et des participants.



### Tournoi de padel

Tournoi de padel adapté à tous les niveaux sur les courts de notre Residents Club.



### Basketball 3x3

Une activité amusante pour des équipes de 3 personnes consistant à marquer 21 points en jouant sur un demi-terrain de basket-ball.

## TOURNOIS

Dans un cadre naturel superbe, les amateurs de golf ont à leur disposition deux excellents parcours de 18 trous et des installations de practice idéales pour un parcours compétitif ou un tournoi social. Tout le monde peut trouver son bonheur au premier resort de golf d'Espagne.



### 2 DÉCEMBRE ORDEN DE MÉRITO

Tour Course *Individual Stableford*  
\* Uniquement pour les membres

### 8 DÉCEMBRE MATCH GOLF

Tour Course *Individual Stableford*  
Open

### 9 DÉCEMBRE MATCH GOLF

Tour Course *Individual Stableford*  
Open

### 16 DÉCEMBRE CHRISTMAS

Stadium Course  
*Fourball/Betterball*  
\* Uniquement pour les membres et les résidents

### 29 DÉCEMBRE END OF THE YEAR

Tour Course *Scramble*  
\* Uniquement pour les membres et les résidents

### 30 DÉCEMBRE CAMIRAL WINTER OPEN CUP

Stadium Course *Individual Stableford*  
Open

Pour en savoir plus et réserver, veuillez contacter au [proshop@camiral.com](mailto:proshop@camiral.com)



- Nombre de places limité
- Toutes les activités sont soumises à disponibilité et doivent être réservées à [activities@camiral.com](mailto:activities@camiral.com) ou par téléphone au +34 872 591 616
- Nous avons mis en place des mesures pour assurer votre sécurité et vous permettre de profiter des activités
- Les dates et heures des activités sont sujettes à modification, veuillez réserver à l'avance pour éviter toute déception. Les activités de plein air peuvent être affectées par la météo
- Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés par un adulte
- Prix : 18 € par activité sauf Pilates 25 €. Résidents : réduction de 10 %.

+34 872 591 616  
[activities@camiral.com](mailto:activities@camiral.com)  
[www.camiral.com](http://www.camiral.com)