



WELLNESS

Preus especials per a residents. Reserves: wellness@camiral.com



Pilates

Gaudeix dels beneficis del pilates amb els innovadors equips de la reconeguda marca espanyola ARREGON®. No importa si prefereixes les rutines al mat o les màquines Reformer, les nostres sessions estan dissenyades per enfortir el core, millorar el rendiment esportiu i proporcionar un estirament muscular profund i reparador.

- Sessions individuals o per a 2 persones a l'estudi
- Dilluns, dijous i divendres sota demanda
- Pilates Studio
- 55 minuts
- Des de 70€/persona



Microbiota saludable

Sessió reveladora amb la nostra nutricionista Mireia Cervera on descobriràs com l'alimentació pot millorar la salut intestinal, reforçar el sistema immunitari i potenciar el teu benestar.

- 28 de juny de 17:00 - 19:00 h
- Wellness Kitchen
- Idiomes: castellà/català
- 60€/ persona



Barre

El barre és un entrenament funcional que barreja ballet, ioga i pilates amb una barra.

Millora el control corporal i tonifica els músculs amb moviments i música precisos i isomètrics, alternant la barra i el terra.

- Cada dilluns a les 20:30 i cada dijous a les 17:30 h
- Pilates Studio
- Sessions de 60 minuts
- 25€/ persona
- Màxim 6 persones



Yoga & Brunch Series

Recarrega't amb la nostra escapada mensual de benestar, guiada per l'especialista en Navakarana Vinyasa, Sara Juan. Cada sessió està alineada amb el cicle de la lluna i inclou:

- Classe grupal de ioga de 60 min
- Accés al Pavelló Termal
- Brunch saludable a la Wellness Kitchen
- 21 juny · 19 juliol · 9 agost
- 60€ per persona
- Places limitades. Reserva prèvia.