



Agenda 18 al 20 de Septiembre

07:00 a.m. – 08:00 a.m.

Yoga al Amanecer

Ubicación: Playa

Comienza el día con una práctica revitalizante de yoga al amanecer. A través de respiración consciente, meditación y movimientos fluidos, despierta el cuerpo, equilibra la mente y conecta con la tranquilidad de la naturaleza.

08:00 a.m. – 09:00 a.m.

Cycling

Ubicación: Fiit Wellness Center

Vive una sesión de ciclismo indoor llena de energía, donde el ritmo de la música, la guía del instructor y el control de la resistencia crean un entrenamiento cardiovascular dinámico y motivador.

09:00 a.m. - 10:00 a.m.

Hiit

Ubicación: Fiit Wellness Center

Lleva tu entrenamiento al siguiente nivel con una sesión de intervalos de alta intensidad al aire libre. Ejercicios dinámicos y adaptables que mejoran fuerza, resistencia y condición física para todos los niveles.

THE SPA
AT AVA



Agenda 18 al 20 de Septiembre

09:00 a.m. - 11:00 a.m.

DJ en vivo

Ubicación: Fiit Wellness Center

Eleva tu entrenamiento con la energía de un DJ en vivo. Una experiencia diseñada para crear un ambiente vibrante y motivador, donde la música impulsa cada movimiento y transforma tu rutina en un momento inolvidable.

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

Ice Bath

Ubicación: Piscina Acuatico

Descubre los beneficios de la inmersión en agua fría. Una experiencia de recuperación que ayuda a disminuir la inflamación muscular, favorecer la circulación, acelerar la recuperación y revitalizar cuerpo y mente.

11:00 a.m. - 01:00 p.m.

Reto Fitness

Ubicación: Fiit Wellness Center

Pon a prueba tu fuerza y resistencia en un emocionante reto fitness. Completa la mayor cantidad de repeticiones posibles en el tiempo establecido y demuestra de qué eres capaz.

THE SPA
AT AVA



Agenda 18 al 20 de Septiembre

12:00 p.m. - 01:00 p.m.

Aqua Workout

Ubicación: Piscina Acuatico

Entrena en el agua con una actividad divertida y de bajo impacto que mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y favorece la movilidad y flexibilidad, ideal para todas las edades.

03:00 p.m. - 05:00 p.m.

Skincare Master Class

Ubicación: Spa

Aprende de una experta los secretos de una rutina efectiva de cuidado de la piel. Descubre técnicas, recomendaciones y el uso adecuado de productos para lograr una piel saludable y luminosa.

04:00 p.m. - 05:00 p.m.

Dance & Workout

Ubicación: Piscina Acuatico

Combina el ritmo del baile con un entrenamiento cardiovascular lleno de energía. Una experiencia divertida que mejora la condición física, libera endorfinas y eleva el bienestar.

THE SPA
AT AVA