



## MENTE Y CUERPO EN FORMA

FITNESS MIND  
& BODY

## ○ CONCIENCIA | AWARENESS

### PRÁCTICA ENERGÉTICA DE RESPIRACIÓN\* | ENERGETIC BREATHING PRACTICE\*

60 min



Basado en la opinión de nuestros huéspedes, se ha convertido en una de las actividades favoritas de Chablé para comenzar el día. Mejora tu bienestar, toma conciencia de tu respiración en el momento presente. Vuelva a energizar su mente, cuerpo y alma a través de la respiración consciente.

Based on our guests' opinion, it has become one of Chablé's favorite activities to start the day with. Improve your wellbeing, become conscious of your breath and learn to bring awareness to the present moment. Reenergize your mind, body, and soul through mindful breathing.

### MEDITACIÓN ACTIVA\* | ACTIVE MEDITATION\*

60 min



Alcance la paz interior, tome conciencia de su cuerpo y mente mientras aprecia la naturaleza.

Achieve inner peace, anchor yourself and become aware of your body and mind while walking and appreciating nature.

### MEDITACIÓN DE NIÑOS\* | KIDS MEDITATION\*

30 min



Los niños lograrán la conexión del cuerpo y la mente a través de esta práctica lúdica.

Kids will achieve body and mind connection through this playful practice.



Este Servicio se puede proporcionar en la comodidad de su Villa  
This service can be provided in the comfort of your villa.

\* Estas actividades no son complementarias. Por favor contacte a nuestro equipo del Spa para más información.

\* These activities are not complementary. Please contact our Spa team for more information.

## ○ EQUILIBRIO | BALANCE

HATHA YOGA \* | HATHA YOGA\*

60 min



Lograr el equilibrio entre cuerpo y mente con esta práctica física.

Achieve mind and body balance with this physical practice.

VINYASA YOGA \* | VINYASA YOGA\*

60 min



Deja que la energía curativa de la playa inspire tu práctica hacia un estado de fluir .

Let the healing energy of the beach inspire your practice towards a flowing state of being.

ASHTANGA YOGA\* | ASHTANGA YOGA\*

60 min



Desintoxique su cuerpo y mente trabajando a través de diferentes series.

Detoxify your body and mind by working through different series.

YOGA PARA NIÑOS\* | YOGA FOR KIDS\*

30 min



Los niños tendrán consciencia de su mente y cuerpo haciendo posturas de yoga.

Kids will bring awareness to their mind and body by doing Yoga poses



Este Servicio se puede proporcionar en la comodidad de su Villa  
This service can be provided in the comfort of your villa.

\* Estas actividades no son complementarias. Por favor contacte a nuestro equipo del Spa para mas información.

\* These activities are not complementary. Please contact our Spa team for more information.



## YOGA PARA NIÑOS



*Los niños lograrán la conexión del cuerpo y la mente a través de esta práctica lúdica.*

*Kids will bring awareness to their mind and body by doing Yoga poses.*





## CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

FITNESS CENTER



## CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | FITNESS CENTER

Chablé Spa ofrece una amplia variedad de programas y actividades de acondicionamiento físico para apoyar su rutina de ejercicios regular o para ayudarlo a desarrollar uno nuevo. El gimnasio ofrece equipos de tecnología de vanguardia para la fuerza y resistencia. Las instalaciones del Spa están equipadas con baños de vapor, piscinas de vitalidad, vestuarios para damas y caballeros, y servicios de Spa con una selección de snacks saludables.

Chablé Spa offers a wide variety of fitness programs and activities in order to support your regular workout routine or to help you develop a new one. The Fitness Center offers state of the art Technogym equipment for strength, stamina, and resilience. The Spa facilities are equipped with steam, vitality pools, men's and women's locker and changing areas, and Spa amenities with a selection of healthy snack foods.

## CLASES PRIVADAS DE BIENESTAR Y ACONDICIONAMIENTO | WELLNESS AND FITNESS CLASSES



Nuestros instructores son profesionales experimentados en concienciación física y actividad física que están disponibles para clases grupales programadas regularmente que incluyen yoga, entrenamiento de fuerza, pilates, meditación y otros. Sesiones privadas de entrenamiento están disponibles con cita previa. Por favor, pregunte en la Recepción del Spa para conocer el horario actual de clases de Fitness y Mindfulness o para programar una sesión de entrenamiento privado.

Our instructors are experienced mindful and fitness professionals who are available for regularly scheduled group classes including yoga, strength training, pilates, meditation, and others. Private training sessions are available with a prior appointment. Please inquire at the Spa Reception for the current Fitness and Mindfulness class schedule or to set up a private training session.



Este Servicio se puede proporcionar en la comodidad de su Villa  
This service can be provided in the comfort of your villa.

## TÉRMINOS Y CONDICIONES | TERMS AND CONDITIONS

### RESERVACIONES

---

Es posible personalizar sus reservaciones para mejorar su experiencia Spa. Nuestro equipo de Spa está disponible para ayudarle a planificar su programa de Spa y actividades de bienestar. Para su beneficio, al hacer las reservas, por favor indique si usted tiene alguna condición médica sensible como la presión arterial alta, alergias, dolencias físicas o discapacidades, o si usted está embarazada.

### RESTRICCIONES

---

**EDAD.** Los servicios de Spa, las instalaciones de fitness y las zonas de Ceremonia del agua están disponibles para los huéspedes de 16 años o mayores, como precaución para ellos y otros huéspedes. Por favor llame al Spa para más detalles.

A su llegada como una mejora a su experiencia, le invitamos a registrarse 50 minutos antes para disfrutar de nuestras instalaciones (jacuzzi frío, caliente, vapor y piscina) de Ceremonia del agua. Se solicita que todos los huéspedes lleven traje de baño.

### RESERVATIONS

---

We are better able to customize your Spa experience when your reservation is scheduled in advance. Our Spa Concierge is available to help you plan your Spa program and wellness activities. For your benefit, when making reservations, please notify the concierge if you have any sensitive medical conditions such as high blood pressure, allergies, physical ailments or disabilities, or if you are pregnant.

### RESTRICTIONS

---

**AGE.** Spa services, fitness facilities, and Water Ceremony areas are available for guests 16 years old or older, as a precaution for them and other guests. Please call the Spa for more details.

As an enhancement to your experience, we invite you to check in 50 minutes early in order to enjoy our Water Ceremony offerings. It is requested that all guests wear a bathing suit.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

---

Para cambiar o cancelar su cita con el Spa, por favor proporcione 24 horas de antelación para evitar que se le cargue la tarifa de servicio completo. Las citas matutinas deben ser canceladas antes de las 7pm de la noche anterior. Las cancelaciones de paquetes o grupos privados requieren una semana de antelación. Tenga en cuenta que los precios y horas de operación están sujetos a cambios. El Spa no se responsabiliza por ningún artículo perdido o extraviado.

## POLÍTICA DE TELEFONÍA MÓVIL

---

Para mantener un ambiente relajante, le pedimos que silencie su teléfono celular al entrar en el Spa y abstenerse de usarlo.

## LLEGADAS TARDÍAS

---

Todos los tratamientos terminarán según lo programado para evitar retrasos para el próximo huésped.

## CERTIFICADOS DE REGALO

---

Los certificados de regalo de Spa están disponibles para todos los servicios.

## CANCELLATION POLICY

---

To change or cancel your Spa appointment, please provide 24 hour-notice to avoid being charged the full service fee. Morning appointments must be canceled by 7 pm the evening prior. Cancellations of packages or private parties require one week's notice.

Please note that prices and hours of operation are subject to change. The Spa is not responsible for any lost or misplaced items.

## MOBILE PHONE POLICY

---

To maintain a relaxing environment, we ask that you silence your cell phone upon entering the Spa and refrain from using.

## LATE ARRIVALS

---

All treatments will end as scheduled to avoid delay for the next guest.

## GIFT CERTIFICATES

---

Spa gift certificates are available for all services.