

Retreats FITNESS PREMIUM

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



PROGRAMA FITNESS

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel le ofrece la oportunidad de disfrutar de una semana de actividades fitness y actividades al aire libre. Descubra la isla de Ibiza y póngase en forma en un entorno inigualable. Nuestros retreats tienen como objetivo conseguir resultados ofreciendo una experiencia personalizada, mediante el asesoramiento y el trabajo de nuestro equipo de entrenadores personales y terapeutas. Está principalmente enfocado a ayudarle a disfrutar de un estilo de vida activo, alcanzando de esta forma todos los beneficios que aporta el ejercicio físico.

REVIVAL Spa by CLARINS

TECHNOGYM®

QUÉ ESPERAR

Mejorará su condición física, devolviéndole el bienestar global al cuerpo mediante un plan de fitness personalizado. Aprenda a trabajar su cuerpo para aumentar la fuerza, incrementar la resistencia, reducir grasa o aumentar el tono o masa muscular, además de aprender a alimentarse de forma saludable. Comience con nosotros una rutina de ejercicios que podrá mantener a largo plazo.

ÁREA CLÍNICA

- Estudio médico nutricionista de la composición corporal por bioimpedancia e informe personal
- Sesión de seguimiento y coaching de hábitos saludables
- Dieta personalizada
- Consulta final con entrega de plan de salud personalizado, para seguir tras la estancia

ÁREA FITNESS

- 7 sesiones de entrenamiento personal (HIIT, TRX, funcional)
- 1 excursión: Trekking
- 2 excursiones en bici
- 2 sesión de Coastal Running

ÁREA WELLNESS

- 6 sesiones de circuito termal
- 2 masajes Deep Tissue
- 1 masaje Thai
- 1 Masaje Craneofacial
- 1 masaje descontracturante
- 1 reflexología podal
- 6 zumos energéticos



INCLUYE

- Programa de comidas y cenas
- Traslados desde y hacia el aeropuerto
- Acceso a Revival Spa by Clarins (circuito termal y gym)

NO INCLUYE

- Alojamiento de 7 noches en Aguas de Ibiza Grand Luxe

PRECIO*

- 2.540€ / 1 persona
- 3.816€/ 2 personas

- *RESERVAR CON 20 DÍAS DE ANTELACIÓN
- *PACK SUJETO A DISPONIBILIDAD

Retreats FITNESS PREMIUM

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



FITNESS PROGRAMME

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel offers you the opportunity to enjoy a week full of fitness and outdoor activities. Discover the island of Ibiza and get yourself in shape in a unique environment. Our retreats aim to achieve results by offering a personalized experience, through the advice and work of our team of personal trainers and therapists. The main focus of our retreats is to help you enjoy an active lifestyle, achieving all the benefits of physical exercise.

REVIVAL *Spa* by CLARINS

TECHNOGYM®

WHAT TO EXPECT

Improve your physical condition, giving back the wellbeing to the body through a personalised fitness plan. Learn to workout your body to gain strength, improve resistance, reduce fat or build muscle tone or muscle mass, whilst also learning to follow a healthy and balanced diet. With our help, you can begin an exercise routine that you will be able to maintain.

CLINIC AREA

- Medical assessment and personal report of body composition by bioimpedance
- Follow-up session and coaching of healthy habits
- Personalised diet
- Final consultation with personalised health plan to follow after the retreat

FITNESS AREA

- 7 Personal Training sessions (HIT, TRX, Functional)
- 2 bicycle excursion
- 1 cliff trekking excursion
- 2 session of coastal running

WELLNESS AREA

- 6 Spa sessions
- 2 Deep Tissue massage
- 1 Thai massage
- 1 Craniofacial massage
- 1 Decontracting massage
- 1 Foot reflexology
- 6 energy juices



PRICE*

2.540€/ 1 person

3.525€/ 2 people

INCLUDED

- Lunch and dinner programme
- Transfer to and from the airport
- Access to Revival Spa by Clarins (Thermal Circuit and Gym)

NOT INCLUDED

- 7 nights accommodation in Aguas de Ibiza Lifestyle & Spa

- *BOOK 20 DAYS IN ADVANCE
- *PACK SUBJECT TO AVAILABILITY

Retreats FITNESS BASIC

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



PROGRAMA FITNESS

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel le ofrece la oportunidad de disfrutar de una semana de actividades fitness y actividades al aire libre. Descubra la isla de Ibiza y póngase en forma en un entorno inigualable. Nuestros retreats tienen como objetivo conseguir resultados ofreciendo una experiencia personalizada, mediante el asesoramiento y el trabajo de nuestro equipo de entrenadores personales y terapeutas. Está principalmente enfocado a ayudarle a disfrutar de un estilo de vida activo, alcanzando de esta forma todos los beneficios que aporta el ejercicio físico.

REVIVAL Spa by CLARINS

TECHNOGYM®

QUÉ ESPERAR

Mejorará su condición física, devolviéndole el bienestar global al cuerpo mediante un plan de fitness personalizado. Aprenda a trabajar su cuerpo para aumentar la fuerza, incrementar la resistencia, reducir grasa o aumentar el tono o masa muscular, además de aprender a alimentarse de forma saludable. Comience con nosotros una rutina de ejercicios que podrá mantener a largo plazo.

ÁREA CLÍNICA

- Estudio médico nutricionista de la composición corporal por bioimpedancia e informe personal
- Dieta personalizada
- Consulta final con entrega de plan de salud personalizado, para seguir tras la estancia

ÁREA FITNESS

- 7 sesiones de entrenamiento personal (HIIT, TRX, funcional)
- 1 excursión: Trekking
- 2 excursiones en bici
- 2 sesión de Coastal Running

ÁREA WELLNESS

- 6 sesiones de circuito termal
- 1 masajes Deep Tissue
- 1 masaje Thai
- 1 masaje descontracturante
- 6 zumos energéticos



INCLUYE

- Programa de comidas y cenas
- Acceso a Revival Spa by Clarins (circuito termal y gym)

PRECIO*

- 2.190€ / 1 persona
- 2.893€/ 2 personas

NO INCLUYE

- Alojamiento de 7 noches en Aguas de Ibiza Grand Luxe
- Traslados desde y hacia el aeropuerto

- *RESERVAR CON 20 DÍAS DE ANTELACIÓN
- *PACK SUJETO A DISPONIBILIDAD

Retreats FITNESS BASIC

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



FITNESS PROGRAMME

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel offers you the opportunity to enjoy a week full of fitness and outdoor activities. Discover the island of Ibiza and get yourself in shape in a unique environment. Our retreats aim to achieve results by offering a personalized experience, through the advice and work of our team of personal trainers and therapists. The main focus of our retreats is to help you enjoy an active lifestyle, achieving all the benefits of physical exercise.

REVIVAL *Spa* by CLARINS

TECHNOGYM®

WHAT TO EXPECT

Improve your physical condition, giving back the wellbeing to the body through a personalised fitness plan. Learn to workout your body to gain strength, improve resistance, reduce fat or build muscle tone or muscle mass, whilst also learning to follow a healthy and balanced diet. With our help, you can begin an exercise routine that you will be able to maintain.

CLINIC AREA

- Medical assessment and personal report of body composition by bioimpedance
- Personalised diet
- Final consultation with personalised health plan to follow after the retreat

FITNESS AREA

- 7 Personal Training sessions (HIT, TRX, Functional)
- 2 bicycle excursion
- 1 cliff trekking excursion
- 2 session of coastal running

WELLNESS AREA

- 6 Spa sessions
- 1 Deep Tissue massage
- 1 Thai massage
- 1 Decontracting massage
- 6 energy juices



PRICE*

2.190€/ 1 person

2.893€/ 2 people

INCLUDED

- Lunch and dinner programme
- Access to Revival Spa by Clarins (Thermal Circuit and Gym)

NOT INCLUDED

- 7 nights accommodation in Aguas de Ibiza Lifestyle & Spa
- Transfer to and from the airport

- *BOOK 20 DAYS IN ADVANCE
- *PACK SUBJECT TO AVAILABILITY

Retreats FITNESS 4D

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



PROGRAMA FITNESS

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel le ofrece la oportunidad de disfrutar de una semana de actividades fitness y actividades al aire libre. Descubra la isla de Ibiza y póngase en forma en un entorno inigualable. Nuestros retreats tienen como objetivo conseguir resultados ofreciendo una experiencia personalizada, mediante el asesoramiento y el trabajo de nuestro equipo de entrenadores personales y terapeutas. Está principalmente enfocado a ayudarle a disfrutar de un estilo de vida activo, alcanzando de esta forma todos los beneficios que aporta el ejercicio físico.

REVIVAL Spa by CLARINS

TECHNOGYM®

QUÉ ESPERAR

Mejorará su condición física, devolviéndole el bienestar global al cuerpo mediante un plan de fitness personalizado. Aprenda a trabajar su cuerpo para aumentar la fuerza, incrementar la resistencia, reducir grasa o aumentar el tono o masa muscular, además de aprender a alimentarse de forma saludable. Comience con nosotros una rutina de ejercicios que podrá mantener a largo plazo.

ÁREA CLÍNICA

- Estudio médico nutricionista de la composición corporal por bioimpedancia e informe personal
- Dieta personalizada
- Consulta final con entrega de plan de salud personalizado, para seguir tras la estancia

ÁREA FITNESS

- 4 sesiones de entrenamiento personal (HIIT, TRX, funcional)
- 1 excursión: Trekking
- 1 excursiones en bici
- 1 sesión de Coastal Running

ÁREA WELLNESS

- 4 sesiones de circuito termal
- 1 masajes Deep Tissue
- 1 masaje descontracturante
- 4 zumos energéticos



INCLUYE

- Programa de comidas y cenas
- Acceso a Revival Spa by Clarins (circuito termal y gym)

PRECIO*

- 1.405€ / 1 persona
- 1.885€/ 2 personas

NO INCLUYE

- Alojamiento de 7 noches en Aguas de Ibiza Grand Luxe
- Traslados desde y hacia el aeropuerto

- *RESERVAR CON 20 DÍAS DE ANTELACIÓN
- *PACK SUJETO A DISPONIBILIDAD

Retreats FITNESS 4D

Aguas de Ibiza

Grand Luxe Hotel



FITNESS PROGRAMME

Agua de Ibiza Grand Luxe Hotel offers you the opportunity to enjoy a week full of fitness and outdoor activities. Discover the island of Ibiza and get yourself in shape in a unique environment. Our retreats aim to achieve results by offering a personalized experience, through the advice and work of our team of personal trainers and therapists. The main focus of our retreats is to help you enjoy an active lifestyle, achieving all the benefits of physical exercise.

REVIVAL *Spa by CLARINS*

TECHNOGYM®

WHAT TO EXPECT

Improve your physical condition, giving back the wellbeing to the body through a personalised fitness plan. Learn to workout your body to gain strength, improve resistance, reduce fat or build muscle tone or muscle mass, whilst also learning to follow a healthy and balanced diet. With our help, you can begin an exercise routine that you will be able to maintain.

CLINIC AREA

- Medical assessment and personal report of body composition by bioimpedance
- Personalised diet
- Final consultation with personalised health plan to follow after the retreat

FITNESS AREA

- 4 Personal Training sessions (HIT, TRX, Functional)
- 1 bicycle excursion
- 1 cliff trekking excursion
- 1 session of coastal running

WELLNESS AREA

- 4 Spa sessions
- 1 Deep Tissue massage
- 1 Decontracting massage
- 4 energy juices



PRICE*

1.405€/ 1 person

1.885€/ 2 people

- *BOOK 20 DAYS IN ADVANCE
- *PACK SUBJECT TO AVAILABILITY

INCLUDED

- Lunch and dinner programme
- Access to Revival Spa by Clarins (Thermal Circuit and Gym)

NOT INCLUDED

- 7 nights accommodation in Aguas de Ibiza Lifestyle & Spa
- Transfer to and from the airport