



NOBU HOTEL
LOS CABOS

ACTIVIDADES FITNESS

VITALIDAD Y MOVIMIENTO

TABATA (10 min) **Clase abierta gratuita** Aumente su metabolismo con este entrenamiento, el ejercicio ultra intenso de 20 segundos es seguido por un descanso de 10 segundos.

HIIT (30 min) **Clase abierta 15 USD | Clase privada 30 USD**

Aumenta su resistencia aeróbica y anaeróbica con este entrenamiento de intervalos de alta intensidad aprovechando la tranquilidad de nuestra terraza de movimientos.

ENTRENAMIENTO PARA ABDOMEN (30 min)

Clase abierta 15 USD | Clase privada 30 USD

Fortalece tu abdomen con nuestra clase que se adapta a tu ritmo de entrenamiento, ya sea en una clase privada o en grupo siempre guiado por nuestro profesional.

BOOT CAMP (50 min) **Clase abierta 25 USD | Clase privada 50 USD**

Trabaja tu cuerpo con ejercicios funcionales compuestos en varios circuitos, guiados por nuestro instructor a la orilla del océano pacífico.

VOLLEYBALL (50 min) **Actividad abierta gratis**

Disfruta de un momento con tus amigos mientras compiten en un partido de Volley Ball playero, organizado por nuestro entrenador.

SPINNING (50 min) **Clase abierta 25 USD | Clase privada 50 USD**

Mejora tu sistema cardiovascular alternando distintos niveles de resistencia y velocidad, siguiendo el sonido de la música energética.

ENTRENAMIENTO PERSONAL (50 min)

Permite que nuestro instructor fitness personaliza tu entrenamiento con ejercicios que se adaptarán a tu intención del día, nuestro experto te guiará para lograr tu objetivo con los mejores ejercicios de acuerdo a las necesidades de tu cuerpo.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50 min) **Clase privada 50 USD**

Ejercítate utilizando las bondades de tu cuerpo, permite que nuestro entrenador te guíe en entrenamientos que puedes desarrollar incluso en la comodidad de tu hogar ya que no requerirá de mucho equipo para lograrlo.

MENTE Y ESPÍRITU

YOGA (50 min) **Actividad abierta 25 USD | Clase privada 50 USD**

Conecta tu cuerpo, mente y espíritu utilizando posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación ya sea con la vista al pacífico o en nuestra terraza de movimientos con técnicas de Yoga que se adaptan a su resistencia física. Empezará la experiencia con una meditación para enfocar la mente, seguida de calentamiento articular, posturas, relajación final y meditación de cierre.

MEDITACIÓN (50 min) **Clase abierta gratis**

Enfoca tu esencia en el presente a través de ejercicios de atención plena como respiración, mantras y visualizaciones guiadas por nuestra entrenadora de yoga, aprovechando la energía del mar pacífico o en nuestra terraza de movimientos ubicada en el fitness Center.

PILATES (50 min) **Clase abierta 25 USD | Clase privada 50 USD**

Pon a prueba tu resistencia a través de los ejercicios físicos en los que se trabajarán músculos, flexibilidad y control de la respiración disfrutando la tranquilidad de nuestra terraza de movimientos ubicado en el fitness center.

ESTIRAMIENTOS (50 min) **Clase abierta gratis**

Reta tus músculos, aumenta la flexibilidad, libera el estrés y mejora tu movilidad a través de nuestra clase de stretching la cual se lleva a cabo en la terraza de movimientos del fitness, iniciará con un calentamiento para continuar con los ejercicios de flexibilidad.

*Todas las clases pueden ser grupales o individuales.
Reservas de acuerdo a disponibilidad.
Si tiene alguna condición especial favor de notificar
a nuestros recepcionistas o entrenador.
Solo para mayores de edad.*

Wellness Essence Ext: 4542