

WELLNESS HAPPENINGS SEMANAL

by ModuVated

GLUTES & ABS

lunes

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Una mezcla de alta y baja intensidad dirigida a todo el núcleo muscular y área de glúteos.

BODY SCULPT

martes

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Ejercicio completo a través de series de movimientos fluidos con el objetivo de incrementar flexibilidad y elasticidad alineando la postura corporal.

YOGA SWEAT

miércoles

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Pilates es un método de movimiento físico y ejercicio diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

CIRCUIT TRAINING

jueves

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Ocho series de intervalos de alta intensidad durante 20 segundos intercalados con una breve restauración de 10 segundos.

YOGA SWEAT

viernes

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Incrementa la intensidad a un ritmo moderado incorporando entrenamiento cardiovascular de fuerza, flexibilidad y equilibrio.

BOOTCAMP

sábado

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Combina intervalos altos a medios, es un entrenamiento de fuerza, cardio y balance.

VINYASA FLOW

domingo

8:00 am - Beer Garden

\$401 MXN | \$23 USD

Yoga de intensidad moderada con movimientos rítmicos que fluyen a través de la respiración.

Reserve 3 clases por \$1,100 MXN. Incluye 16% de IVA. Servicio no incluido.

ENTRENADOR PERSONAL

todos los días

El entrenamiento personal y las sesiones privadas de fitness están disponibles en solicitud para principiantes hasta nivel experto. Nuestro instructor residente de ModuVated trabaja en estrecha colaboración con cada cliente para determinar las necesidades específicas y diseñar un programa que mejor se adapte a sus objetivos.

Precios

1-2 personas
\$2,425 MXN | \$139 USD

3-4 personas
\$3,245 MXN | \$186 USD

5-8 personas
\$4,048 MXN | \$232 USD

9 - personas
\$4,851 MXN | \$278 USD

Sesión privada con Modu

1-2 personas
\$8,097 MXN | \$464 USD

Precios en MXN y USD. 16% IVA incluido. No incluye el 15% de servicio.





MIND, BODY AND SOUL SESSIONS

SOUND HEALING

cada tercer semana de mes

8:00 am - Glimpse

\$783 MXN | \$41 USD

Una nueva aventura comienza acompañado de salvia, copal y vibraciones sonoras. Cierra un ciclo, establece nuevas intenciones e influye en tus campos de energía a lo largo de los sonidos de los cuencos tibetanos.

por Terapias de Sonido

SUNSET POWER RIDE

cada primer viernes del mes

6:45 pm - Glimpse

\$826 MXN | \$41 USD

Siente la energía de la Luna Llena con una clase de Yoga en la playa guiada por una instructora experta del equipo de ModuVated. Concluyendo con una hermosa meditación de sanación con sonido y snacks saludables.

por ModuVated

FULL MOON YOGA

cada luna llena

6:45 pm - Glimpse

\$584 MXN | \$29 USD

¡Una sesión de spinning como ninguna otra! Te dará una inyección de energía, te hará más fuerte, pero sobre todo disfrutarás y romperás tus límites encontrando tu ritmo.

por ModuVated



TÉRMINOS Y CONDICIONES

HORAS DE OPERACIÓN

Gimnasio : 6:00 am to 8:00 pm.

Spa : 8:00 am to 7:00 pm. Para reservaciones favor de marcar la extensión 5300 o envíenos un correo a currentsspa@thompsonhotels.com

CITAS

Recomendamos reservar su tratamiento con anticipación para asegurarse de que su hora de servicio deseado este disponible.

TRATAMIENTOS

Recomendamos llegar al menos 20 minutos antes a su tratamiento programado, dando tiempo para completar su valoración integral de la salud, para disfrutar de las instalaciones, y relajar los músculos. Siguiendo su tratamiento, tómese un tiempo en el ambiente tranquilo de nuestro espacio de relajación, permitiendo los beneficios de su tratamiento hacer efecto. Para su comodidad, no olvide su traje de baño para usar nuestras instalaciones. Nos complace proporcionarle bata, toallas y sandalias

CONSIDERACIONES ESPECIALES

La mayoría de nuestros tratamientos de spa se pueden adaptar para acomodar embarazo o lesión. Por favor, póngase en contacto con nosotros con cualquier consulta y háganos saber cualquier inquietud médica o de salud.

ARTICULOS PERSONALES Y DE VALOR

Si bien hay casilleros personales disponibles en el spa, le recomendamos dejando todos los objetos de valor en su habitación.

POLITICA DE CANCELACIÓN

Entendemos que los horarios cambian y haremos lo posible para satisfacer sus necesidades. Dado que el tiempo de spa es reservado especialmente para usted, le rogamos que nos dé un mínimo de 6 horas de aviso de cancelación para que otros puedan disfrutar de ese tiempo. Cancelaciones realizadas 4 horas antes al tratamiento o menos, estará sujeto a una tarifa igual a la tarifa del tratamiento reservado.



Horario 8 am - 7 pm
+52 624 163 00 00 ext. 5300
currentspa@thompsonhotels.com