

# ACTIVIDADES VERANO 2019

## ESCUELA GOLF MENORES

Martes, miércoles y jueves Escuela niños:

11:30 a 13.00 hrs.

Valor hijo socio diario:\$ 5.000

Valor invitado hijo socio diario: \$ 7.000

**Se requiere el pago anticipado de la clase**

## CLASES GOLF COLECTIVAS

### ADULTOS

Máximo 4 alumnos por profesor.

Martes, miércoles y jueves

Horario: 19:00 a 20:00 hrs.

Valor socio diario:\$ 6.000 Invitados \$8.000

**Se requiere el pago anticipado de la clase.**

Inscripciones con Osvaldo González al

fono: 9 71936226 [o.alamiro@hotmail.com](mailto:o.alamiro@hotmail.com)

Profesores asistentes: Enrique Oyaneder /  
Patricio Fernández.

## CLASES DE GOLF PARTICULARES

Osvaldo González 9-71936226

## ACADEMIA DE TENIS T1 LUCHIN GUZMAN

Mini / Básico: 11:00 a 12:00 hrs.

Intermedio/ Avanzado: 12:00 a 13:00 hrs.

**Se requiere pago anticipado de la clase.**

### Clases particulares:

Juan C. Mellihuen 9-74176274

Luis Guzmán: 9-98226864

Kevin Browne 9-96976293

## CLASES DE PILATES A DOMICILIO

Instructora: Camila Mladinic

Contacto: +569 79716191

Mail: [camilamladinic@gmail.com](mailto:camilamladinic@gmail.com)

## ACADEMIA DE FUTBOL

### ANDRES DIAZ

Lunes, miércoles, viernes y sábado

Horario: 11:30 a 13:00 hrs.

Valor Socio: 1 clase \$ 12.500.-

Inscripciones +569 63000031 o

[contacto@academiasdefutbol.cl](mailto:contacto@academiasdefutbol.cl)

## ESCUELA NATACION

### Rayuela Itinerante

Clases particulares y grupales para :

Embarazadas, bebés y niños

Carmen Paz 569 6-8188490

[carmenpazthomas.marbella@gmail.com](mailto:carmenpazthomas.marbella@gmail.com)

Horario a Convenir.

## ATENCION KINESIOLOGICA

Rehabilitación músculo-esquelética

Alan Cifuentes Kinesiólogo UFRO

569 87682834 [acifuentes@gmail.com](mailto:acifuentes@gmail.com)

## ENTRENAMIENTO DE VERANO BY MOMENTUM "NUEVO"

**A contar del lunes 28 de enero y  
hasta el 28 de febrero. Lunes a  
viernes 11:00 hrs.**

Terraza Gimnasio o Cancha de fútbol

Valor Socios \$ 2.000.- Pack semana

\$6.000 Invitados \$ 4.000.- Pack

semana \$ 12.000.-

Los invitados deben venir

acompañados del socio que invita.

Pre-pagar la clase diaria o semanal

antes de la actividad

Informaciones al +569 91380079

**Suplantación socio =  
suspensión membresía**

## ZUMBA – Agregamos 1 día más

Lunes, Miércoles y sábado

Horario: 11:30 a 12:30 hrs.

Instructor: Julio Jara

Valor socios \$ 2.000.- Invitados \$ 4.000.-

Niños socios ( menores de 15 años)

\$ 1.000.- Invitados \$ 2.000.-

(sólo si hay cupo y en compañía del socio que invita). **Se requiere pago antes de la clase.**

## YOGA

Todos los domingos de enero

Horario 10:00 a 11:00 hrs.

Cupos Limitados a 10 personas

**Valor especial sólo socias \$ 3.000.-**

Invitadas \$ 5.000.- (sólo si hay cupo y en compañía del socio que invita). **Se requiere pago antes de la clase.** Instructora: Natalie Shürmann **Contacto: +569 94276166**

## MASAJES Y TERAPIAS MANUALES

Terapeuta en actividad física y salud con 15 años de experiencia.

Masaje terapéutico (Deep Tissue- Remedial)

Chi nei Tsang (masaje addominal)

Reiki – Pre y post parto –deportivo

Masajes 55 minutos socios \$ 20.000.-

Masaje de 80 minutos socios \$ 30.000.-

Reserva horas': Natalie Schürmann, fono: +569 94276166

## PARVULARIO

Lunes a Sábado / Horario: 10:00 a 14:00

Desde nivel medio mayor sin uso pañales Socios sin costo. Invitados (familiar socio)

\$ 4.000.- Mediodía siempre que haya cupo disponible y previa autorización de la administración. Todo menor debe ser ingresado y retirado por un adulto.

## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS A

### DOMICILIO

Masaje relajante con digitopuntura

Socios \$ 20.000.- 60 minutos

Reflexología Podal

Socios: 15.000.- 40 minutos

Magneto terapia

Socios \$ 15.000.- 30 minutos

Masaje relajante con digitopuntura

Socios \$ 30.000.- 90 minutos

Terapeuta Sandra Oyarzún Egaña

Teléfono: +569 74085312

## **HORARIO INSTALACIONES**

### RESTAURANT SANTO PEZ

Lunes a domingo: 11:00 a 23:00 hrs.

Informaciones al teléfono: 032- 2772402-32-2772403 Anexo 18.

**RECEPCION:** 08:00 A 21:00

**CASILLA DE GOLF:** 08:00 a 19:00

**CASILLA DE PALOS:** 08:00 a 20:00

**CANCHA PRACTICA GOLF:** 08:00 a 20:00 hrs. (Solo hasta 20 horas se puede tirar pelotas).

**CANCHAS DE TENIS** 08:00 A 20:00

**GIMNASIO** 08:00 A 21:00

**CAMARINES NIÑOS** 08:00 a 20:00

**CAMARINES ADULTOS:** 08:00 a 21:00

**SECRETARIA** 09:00 A 18:00

**PISCINA TEMPERADA:**

Martes a domingo: 09:30 a 21:00

Horario Niños: 10:30 a 19:00

**Lunes cerrado por mantención.**

Uso obligatorio de gorra.

**PISCINA EXTERNA**

Miércoles a lunes 12:00 a 20:00

Martes cerrada por mantención

INFORMACIONES CLUB HOUSE 32- 2772402- 2772403

CASILLA DE GOLF: 32-3469874 / SANTO PEZ 32-2772402-03 ANEXO 18

# Entrenamientos de Verano

BY **MOMENTUM**



**28 ENERO AL 28 DE FEBRERO**  
**LUNES A VIERNES 11:00 HRS.**



**MARBELLA COUNTRY CLUB**

SOCIOS E INVITADOS

CONTACTO: +569 9 1380 079

LUGAR: TERRAZA GIMNASIO / CANCHAS FÚTBOL

CUPOS LIMITADOS

# TALLER

## // PICOTEOS PARA EL VERANO

VIERNES  
8 FEBRERO  
10:30 - 13:30 HRS



Ya estamos en verano! El sol y las altas temperaturas piden a nuestro cuerpo alimentos que nos relajen y nos refresquen.

¿Quieres aprender a seguir de manera inteligente los ritmos de la naturaleza para alcanzar la armonía interna? En este taller no sólo vas a aprender a hacer un picoteo delicioso, sino que aprenderás que cada alimento nos aporta una energía muy distinta y cuáles nos benefician para esta estación.

Un taller que te enseñará a comenzar con una alimentación inteligente y aprender a preparar sanos y ricos picoteos de manera fácil y sencilla para este verano 100% vegetal 100% natural #singluten #sinlactosa #sinazucar

Recetas:

- Gazpacho de melón.
- Ricotta de almendras.
- Chips de camote y zapallo + Mayo de zanahoria.
- Rollito de primavera + salsa dulce
- Tartar de palta + sojanesa de algas
- Brownie de porotos gluten free

Fecha: 8 de febrero

Horario: 10:30-13:30 hrs.

Lugar: Marbella Country Club

Modalidad: Teórico/Demostrativo.

Incluye: Ingredientes, recetario impreso y digital, degustación.

Imparte: Maider Sorasu

Más información:

maimacrobótica@gmail.com

+ 569 9003 9832

Inscripciones abiertas hasta 3 de febrero.

Mínimo de participantes: 10 personas.

**@maimacrobótica**

# PILATES

ΜΑΙΤΕΝCΙΛΛΟ | CΑΧΗΔGΟΔ | ΖΔΡΑΛΛΔΒ

××××××××> VΕΒΔΝΟ ××××××××>  
2019



CAMILA MLADINIC

PROFESORA DE PILATES CERTIFICADA CON INELIA GARCÍA

DURANTE EL AÑO TRABAJO EN THE PLACE

CLASES PARTICULARES DURANTE ENERO Y FEBRERO

AGENDA TUS CLASES A DOMICILIO

TELÉFONO +56979716191

MAIL CAMILAMLADINIC@GMAIL.COM

# Natalie Schürmann

## MASAJES Y TERAPIAS MANUALES

Terapeuta en Actividad Física y Salud (Univesidad de Santiago de Chile), con 15 años de experiencia y estudios en terapias integrales como Yoga (600 hrs) y Meditación en India, Yogaterapia (800 hrs), Masaje Tailandes, Chi Nei Tsang (abdominal) y Terapia Craneosacral en Tailandia.

Experiencia y práctica en Australia y Nueva Zelandia.

Diplomado en Flores de Bach con diagnóstico en medicina China.



### MASAJE TERAPÉUTICO ( Deep Tissue, Remedial)

Combinación de técnicas de masaje, terapias manuales y energéticas.

Cada sesión es única y la masajista combina ciencia, intuición y experiencia para entregar ésta terapia integral, sanadora y profunda, ajustando la intensidad y la fuerza según las necesidades de cada cuerpo.

### CHI NEITSANG ( MASAJE ABDOMINAL)

Milenaria técnica china taoista de masaje de los órganos internos (segundo cerebro). Muy recomendado para el balance del sistema digestivo, dolores crónicos (de espalda, cuello, estómago) y síndrome premenstrual. Excelente técnica para calmar las emociones (ira, frustración, angustia, etc.) calmar la mente y volver al estado natural de paz y silencio interior.

El masaje se realiza directamente en el estómago por lo que se recomienda no comer 2 a 3 horas antes del masaje

### REIKI

Revitalización del cuerpo con traspaso de energía universal Reiki. Incluye apertura, energización y alineación de los Chakras principales.

### PRE Y POST PARTO

Alivia dolores y molestias propias del embarazo. No indicado para el primer trimestre.

### DEPORTIVO

Masaje localizado para la eliminación de fatiga muscular y prevención de lesiones.

### FLORES DE BACH

Esta terapia consta de una visión integral de las flores de Bach para la preparación personalizada de la fórmula a tomar. Se combinan la sabiduría ancestral de la Medicina China, los patrones transpersonales de las flores y el conocimiento entregado por el Dr. Bach. Incluye frasco con Flores de Bach para un mes.

Sesión de 45 minutos aproximadamente.

## Programa Exclusivo para Socios Club Marbella

Masajes de 55 minutos	Socios	\$20.000
	Invitados	\$25.000
Masajes de 80 minutos	Socios	\$30.000
	Invitados	\$35.000



+56 994276166

natschurmann

nsterapias@gmail.com



# TERAPIAS

# COMPLEMENTARIAS

MASAJE RELAJANTE CON DIGITOPUNTURA

60 MINUTOS

VALOR SOCIO: \$20.000.-

VALOR VISITA: \$25.000.-

REFLEXOLOGIA PODAL

40 MINUTOS

VALOR SOCIO: \$15.000.-

VALOR VISITA: \$20.000.-

MAGNETO TERAPIA

30 MINUTOS

VALOR SOCIO: \$15.000.-

VALOR VISITA: \$20.000.-

MASAJE RELAJANTE CON DIGITOPUNTURA

+ REFLEXOLOGIA

90 MINUTOS

VALOR SOCIO: \$30.000.-

VALOR VISITA: \$35.000.-

ATENCION A DOMICILIO  
TERAPEUTA HOLISTICA

SANDRA OYARZUN EGAÑA  
+569 7408 5312