

OCT31 NOV02

Blau
fest!

Sports & Welfare

· DEPORTE · BIENESTAR · MÚSICA · ALIMENTACIÓN SALUDABLE ·

Un *Festival* para *vivir el deporte*,
cuidar tu cuerpo y *disfrutar en comunidad*.

¡Participa y *compite*!

El Blau Fest se vive como una competencia amistosa:
Cada participante acumulará puntos por cada actividad realizada, y al
finalizar el evento se coronará a los grandes campeones del festival.

Premios espectaculares para los ganadores:

- Estancias en Blau Colònia Sant Jordi
- Experiencias gastronómicas
- Tratamientos de bienestar y spa
- Day Pass en el hotel
- ¡y mucho más!

Y para todos los participantes entrega
de una *camiseta deportiva* y *más regalos*
en el momento de la inscripción a la llegada al hotel.

Blau
COLÒNIA
SANT JORDI

OCT31 NOV02

Blāu
fest!

Sports & Welfare

· DEPORTE · BIENESTAR · MÚSICA · ALIMENTACIÓN SALUDABLE ·

Calendario de *Actividades*

Viernes 31 de Octubre

18:00 – Full Circuit
18:30 – Taller de acrobacia
19:00 – Pilates
21:15 – Acrobats

Sábado 1 de Noviembre

Actividades por la mañana

09:30 – Paseo hasta la playa + Yoga frente al mar
10:30 – Paseo en bicicleta "Conoce la colonia"
10:30 – Bienvenida Boxeo
10:30 – GAP
11:30 – Taller zumos detox y fruta
11:30 – Hipopresivos
12:00 – CORE
12:00 – Maratón de Spinning (12h. duración)
12:30 – Taller especias naturales y sus beneficios
(cúrcuma, jengibre, ajo, chía, anís...)

Sábado 1 de Noviembre

Actividades por la tarde

16:00 – TRX
16:00 – Aquafit
16:00 – Streaching
17:00 – Hyrox
17:00 – CORE
18:00 – Athletics Tabata
18:00 – Ponencia Yoga Charm
21:00 – Clases de Baile Latino
21:30 – Show latino

Domingo 2 de noviembre

09:00 – BodyBalance
10:30 – Festival de Zumba
10:30 – TABATA
11:30 – Taller de zumos naturales
12:00 – Entrega Diplomas y
Premios Maratón
Spinning & Padel Matchpoint
12:30 – Clausura de ceremonia

*Las actividades están sujetas a posibles cambios de horario por motivos ajenos a la organización.

Blāu
COLÒNIA
SANT JORDI