



Lunes/Monday
13/06/2016

07.30 - 08.45
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

08.00 - 09.15
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

16.00 - 16.50
"Conferencia sobre el estrés"
"Conference about stress"
(Español / English)

16.00-16.50
Clase de cocina saludable (Demo)
Healthy cooking class (Demo)

17.00-17.50
The Art of Photography
By Igor Korovin
17.00 - 17.50
SHA Yoga**

18.00 - 18.50
Aqua Fitness *

19:30 - 22.00
Live music
Duo cantante & Guitarra

21.00-23.30
Blue Jasmine
Language: English
Subtítulos: Español

Martes/Tuesday
14/06/2016

08.00 - 09.00
Paseo Nórdico *
Nordic Walk *

09.00 - 10.00
Paseo Nórdico ***
Nordic Walk ***

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Desayunos energéticos
Cooking class Energy breakfast

17.00 - 17.50
SHA Pilates **

18.00 - 18.50
Meditación *
Meditation *

22.00-23.30
El Médico
The Physician
Language: English
Subtítulos: Español

Miércoles/Wednesday
15/06/2016

07.30 - 08.45
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

08.00 - 09.15
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

16.00 - 16.50
"Creando una vida saludable"
"Creating Healthy Life"
(Español / English)

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Cereales energéticos
Cooking class: Energizing Cereals

17.00 - 17.50
SHA Yoga**

18.00 - 18.50
Powerwalking**

19:30 - 22.00
Live music
Piano Night

21.00-23.30
Flightplan
Иллюзия полета
Language: Russian
Subtítulos: English

Jueves/Thursday
16/06/2016

07.30 - 08.45
Camino por la playa
Walk to the beach *

08.00 - 09.15
Camino por la playa *
Walk to the beach *

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Proteínas vegetales
Cooking class: Plant-based proteins

17.00 - 17.50
Meditación *
Meditation *

18.00 - 18.50
GAP*

19:30 - 22.00
Live music
Duo cantante & Piano

22.00-23.30
Blade Runner
Language: English
Subtítulos: Español

Viernes/Friday
17/06/2016

07.30 - 08.45
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

08.00 - 09.15
Paseo al faro **
Walk to the lighthouse

16.00- 16.50
"Alimentación y emociones"
"Food and emotions "
(Español/English)

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Cocina detox
Cooking class: Detox cooking

17.00 - 17.50
SHA Yoga**

18.00 - 18.50
Estiramientos *
Stretching *

19:30 - 22.00
Live music
Duo cantante & Guitarra

21.00-23.30
La vida de Pi
Life of Pi
Language: English
Subtítulos: Español

Sábado/Saturday
18/06/2016

08.00 - 09.00
Paseo Nórdico *
Nordic Walk *

09.00 - 10.00
Paseo Nórdico ***
Nordic Walk ***

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Repostería saludable
Cooking class: Healthy pastries

17.00 - 17.50
SHA Pilates **

18.00 - 18.50
GAP*

19:30 - 22.00
Live music
Piano Night

22.00-23.30
Cinema Paradiso
Language: Español
Subtítulos: None

Domingo/Sunday
19/06/2016

07.30 - 08.45
Camino por la playa *
Walk to the beach *

08.00 - 09.15
Camino por la playa *
Walk to the beach *

16.00 - 16.50
"Control de peso saludable"
"Healthy weight management"
(English)

16.00 - 17.50
Clase de cocina: Cocina estacional
Cooking class: Seasonal cooking

17.00 - 17.50
SHA Yoga**

18.00 - 18.50
Aqua Stretching*

21.00-23.30
El lado bueno de las cosas
Silver Linings Playbook
Language: English
Subtítulos: Español

- Paseos - Punto de encuentro Recepción | Walks - Meeting point Reception
- Clases de Cocina | Cooking Classes - The Chef's Studio
- Conocimiento - Club SHA | Educational Lectures - SHA Club
- Clases - Estudio 64 | Classes - Studio 64

- Cinema Room
- Restaurante SHAMadi | SHAMadi Restaurant
- Piscina Interior | Indoor pool
- SHApel

- Terraza Sunrise | Sunrise Terrace
- Sala Gandhi | Gandhi Room
- Actividades con coste adicional - Por favor inscribse en la Recepción Área Clínica | Activities with additional costs - Please sign in at the Wellness Clinic Reception.

* Nivel Inicial/Beginners Level ** Nivel Medio/Intermediate Level *** Nivel Avanzado/ Advanced Level