



THE WELLNESS CLUB

GUÍA DEL MIEMBRO

TEMPORADA 25/26

ibwellness.es

GUÍA DEL MIEMBRO



PSICOLOGÍA
4 EVENTOS



NUTRICIÓN
3 RETOS



ACT. FÍSICA Y SALUD
7 EVENTOS



AUTOCUIDADO
2 EVENTOS

TEMPORADA 25/26

ibwellness.es

15 - 16 OCTUBRE
PSICOLOGÍA

¿Burnout o síndrome postvacacional? Cuando el descanso no basta.

15 - 30 OCTUBRE
NUTRICIÓN

Establece hábitos sostenibles en el tiempo.

30 DE OCTUBRE
ACT. FÍSICA Y SALUD

Calzado en el entreno de fuerza: claves podológicas.

5 DE NOVIEMBRE
ACT. FÍSICA Y SALUD

Primeros pasos: marcha, movimiento y calzado respetuoso.

8 DE NOVIEMBRE
ACT. FÍSICA Y SALUD

Entrena y recupera: el equilibrio entre esfuerzo y descanso.

17 DE DICIEMBRE
AUTOCUIDADO

El poder de la imagen personal.

17 DE DICIEMBRE
PSICOLOGÍA

Receta navideña: Autocuidado, autoestima y límites.

11 DE FEBRERO
PSICOLOGÍA

Relaciones sin guion: más allá del cuento.

13 - 28 FEBRERO
NUTRICIÓN

Mejora tu rendimiento y composición corporal.

19 DE FEBRERO
ACT. FÍSICA Y SALUD

Running seguro: biomecánica y calzado.

7 DE MARZO
ACT. FÍSICA Y SALUD

Día de la mujer (Menopausia y entrenamiento).

18 DE MARZO
ACT. FÍSICA Y SALUD

Salud en el trabajo: menos dolor y más movimiento.

16 DE ABRIL
ACT. FÍSICA Y SALUD

Greentrack

20 DE MAYO
PSICOLOGÍA

Verano sin filtros, más salud y menos presión.

28 DE MAYO
ACT. FÍSICA Y SALUD

Podología en el pádel: prevención y rendimiento.

1 - 15 DE JUNIO
NUTRICIÓN

Mejora tu salud digestiva.

3 DE JUNIO
AUTOCUIDADO

Quiero rayos de sol protegidos con defensas.



CENTROS IBWELLNESS



DE 1 A 2 HORAS



EXPERIENCIA DE VALOR + OCIO



VENTAJAS

- **Beneficios y descuentos especiales** en todos nuestros servicios de IBWellness.
- **Contenidos premium** sobre salud, nutrición, psicología y autocuidado, disponibles solo para miembros.
- **Networking de alto valor**, conectando con personas que comparten tu misma pasión por el bienestar.
- **Acceso prioritario y gratuito a eventos y talleres exclusivos.**



ENTRENAMIENTO

- **PISTA NEGRA** → GRATUITO
- **FULL PASS** → GRATUITO
- **2 DÍAS** → 10% DE DESCUENTO
- **1 DÍA** → 5% DE DESCUENTO

¿TE GUSTARÍA PERTENECER AL CLUB?

¡UNIRME AL CLUB!

TEMPORADA 25/26

ibwellness.es

GUÍA DEL MIEMBRO



THE WELLNESS CLUB

EL LUGAR PARA PERSONAS QUE ENTIENDEN LA VIDA DE UNA FORMA HOLÍSTICA.

TEMPORADA 25/26

ibwellness.es

GUÍA DEL MIEMBRO