

The Mulia, Mulia Resort & Villas - Nusa Dua, Bali  
Jl. Raya Nusa Dua Selatan, Kawasan Sawangan,  
Nusa Dua 80363, Bali, Indonesia  
T: +62 361 3017777  
F: +62 361 3017888  
E: reservation@themulia.com  
www.themulia.com



Verified by **Forbes** 2018 World's Most Luxurious Hotels



**THE MULIA**  
**MULIA RESORT & VILLAS**  
NUSA DUA - BALI



Ocio y  
Deporte

# Horario Fitness Center

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00h – 7:45h	Hatha Yoga	Tai Chi	Yin & Yang Yoga	Vinyasa Yoga	Yoga en Pareja	Jiva Mukti Yoga	Kundalini Yoga Meditación
8:00h-8:45h	Estiramientos	Pilates	Estiramientos con balón	Be Balance	Estiramientos	Pilates	Estiramientos con balón
11:00h-11:30h	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic
17:00h-17:45h	Entrenamiento completo	Zumba Fitness	TABATA	Combat	Celebrity Shape	Entrenamiento con Trampolín	Zumba Fitness
18:00h – 18:45h	Vinyasa Yoga	Kundalini Yoga Meditación	Jiva Mukti Yoga	Ashtanga Yoga	Hatha Yoga	Iyengar Yoga	Yin & Yang Yoga

## ESTIRAMIENTOS

Estructuradas posturas y estiramientos para preparar el día por delante.

## COMBAT

Un entrenamiento intensivo que combina puñetazos, patadas y técnicas de artes marciales.

## ZUMBA FITNESS

Clase de baile divertida y energizante. Garantizada para hacerte sentir genial.

## CELEBRITY SHAPE

Descubre las últimas tendencias en rutinas de entrenamiento y Fitness Plans de los famosos.

## PILATES

¡Crea tu nuevo yo! Mejora tu postura, flexibilidad y fuerza con este método de acondicionamiento corporal.

## VINYASA YOGA

Un tipo de yoga muy activo, centrado en la coordinación de la respiración y los movimientos.

## ENTRENAMIENTO COMPLETO

Un programa de tonificación muscular que incorpora técnicas para mejorar la flexibilidad, postura y equilibrio.

## COUPLE YOGA

La definición básica del yoga es yoke o unión- unir tu mente, cuerpo y espíritu. Parecido al Tantra, se profundiza en la práctica del yoga a través de la pareja, amigo o familiar, realizando posturas donde la respiración y moverse a la vez son clave. Los beneficios de practicar yoga en pareja son numerosos como mejorar la comunicación, conseguir posturas más

## JIVAMUKTI YOGA

El método Jivamukti Yoga es una nueva manera de practicar yoga. Físico, ético y espiritual se combina con el hatha yoga, basado en el estilo vinyasa.

## ESTIRAMIENTOS CON BALÓN

Estimula los reflejos motores de tu cuerpo y consigue que trabajen como una unidad integrada a través de mantener un adecuado equilibrio en el balón.

## KUNDALINI YOGA MEDITACIÓN

Una serie de posturas que te ayudarán a concentrarte en despertar la energía desde la base de la espalda al resto del cuerpo. La clase incluye cánticos, meditación y ejercicios de respiración.

## HATHA YOGA

Estas sesiones incluyen la práctica de las asanas (posturas de yoga) y pranayama (ejercicios de respiración) que ayudan a traer paz a mente y cuerpo y preparan el cuerpo para técnicas espirituales más avanzadas como la meditación.

## BE BALANCE

En esta clase aprenderás movimientos de yoga sencillos y elementos propios de pilates y Tai Chi. Controlar la respiración forma parte de todos los ejercicios. Fortalecerás el cuerpo es su totalidad y saldrás con una sensación de calma y serenidad. Feliz.

## IYEGAR YOGA

Iyengar yoga es una disciplina ordenada con secuencias y tiempos perfectamente controlados. La idea es que a la vez que se trabaja el equilibrio corporal también se desarrolle el equilibrio mental. Mejora el bienestar de cuerpo, mente y espíritu.

Todas las actividades están sujetas a cambios de horario sin previo aviso.

Se necesita reservar con 24 horas de antelación.

Para asegurar un calentamiento de calidad es necesario acudir 10 minutos antes del comienzo de casa sesión.

Para más información de las actividades y reservas por favor llamar al Fitness Center ext. 6730.

## TAI CHI

El Tai Chi es un arte chino ancestral y uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud de la mente, el cuerpo y el espíritu. Basado en profundos conocimientos y habilidades se puede aprender fácilmente y es muy saludable.

## ASHTANGA YOGA

Mediante la sincronización de la respiración y series de posturas esta clase de yoga te ayudará a purificar tu cuerpo desintoxicando tus órganos y músculos mediante el sudor. Mejorando la circulación, flexibilidad, stamina, fuerza y consiguiendo paz mental.

## ENTRENAMIENTO CON TRAMPOLÍN

¡Prepárate para saltar! Puedes quemar hasta 160 calorías en media hora de saltos en un mini trampolín sin dañar tus articulaciones. "Un entrenamiento increíble y súper divertido". Tus pulsaciones se acelerarán consiguiendo un entrenamiento inmejorable.

## TABATA

Tabata es un entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) con series de ejercicios de 4 minutos. Aumenta tu fuerza, pierde peso, mejora tu flexibilidad y construye músculo siguiendo el plan.



**AQUA-AEROBIC**  
(Punto de encuentro en el "Courtyard Pool")  
lunes a domingo: 11:00h – 11:30h  
Ejercicios aeróbicos en la piscina.



**TENIS PARA PRINCIPIANTES**  
Lunes y sábados de 17:00h a 18:00h  
Aprende las bases en esta introducción al tenis.

**SOCIAL TENNIS**  
jueves de 17:00h a 18:00h  
Partidos entretenidos para todos los niveles.

**TENNIS CLINIC**  
Viernes de 17:00 a 18:00h