



PUEBLOASTUR



**ESPACIOS
SALUDABLES**

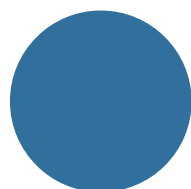
PUEBLOASTUR

ESPACIOS PARA EL CUERPO
Y PARA LA MENTE

*Valle del Sueve,
Asturias, España*

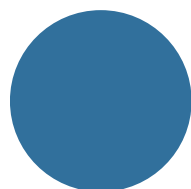


Selección de espacios para nuestros clientes en Puebloastur Eco Resort. Pueden solicitar más información en recepción.



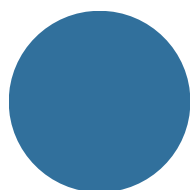
ESPACIO PANORÁMICO “EL HALCÓN”, espacio interior

Vistas panorámicas a los Picos de Europa donde, además de su función como restaurante o salón de reuniones, se puede adaptar para hacer sesiones de meditación, yoga... cuando el tiempo no permite hacerlo al aire libre. Es un espacio de evasión rodeado de los 4 elementos, obra de Tania Esponda Aja, artista mexicana de reconocido prestigio: agua, fuego, aire, tierra.



SOLARIUM, espacio exterior

Donde hacer sesiones de yoga, meditación... Estas clases ayudarán a los huéspedes a mantenerse activos y a mejorar su bienestar físico y mental mientras disfrutan del entorno relajante del solarium.

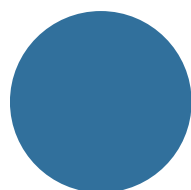


BOSQUEASTUR y VIÑEDO de Mencía

Explanada rodeada de árboles, donde el río pasa alrededor para hacer sesiones de yoga, meditación... el cliente pasea, desde aquí, a lo largo del río hasta el viñedo de uva Mencía donde se encuentra la caseta para hacer talleres.

"Shinrin-yoku" es un término japonés que se traduce literalmente como "baño de bosque" en inglés. Es una práctica que implica sumergirse en un entorno forestal y absorber los beneficios para la salud mental y física que ofrece la naturaleza. Por lo tanto, en inglés, "shinrin-yoku" se puede traducir como "forest bathing".

Senda de montaña para paseos



COOKING CLASS, cocina saludable o KM 0

Se imparten por nuestro Chef, clases exclusivas de cocina saludable a los clientes del hotel. Incluye degustación posterior.

Para cuidar cuerpo y mente

HEALTHY
SPACES
ESPACIOS SALUDABLES

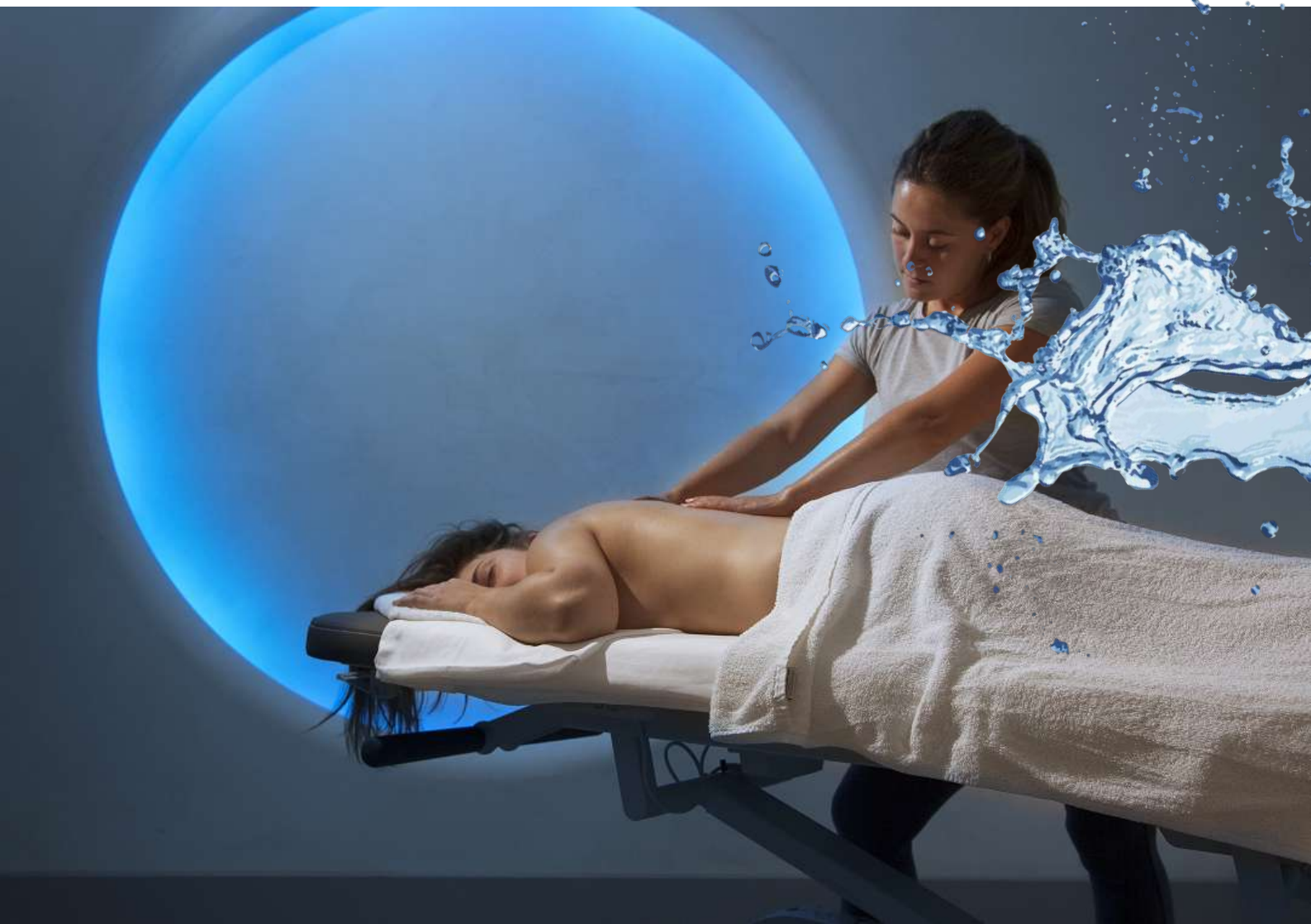
Selección de espacios para nuestros clientes en Puebloastur Eco Resort. Pueden solicitar más información en recepción.

SPA NATURE, espacio interior

Con circuito de hidroterapia y cabinas para masajes y tratamientos

Algunos de los principales beneficios que los huéspedes pueden experimentar al visitar el spa son:

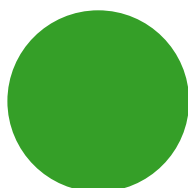
- Relajación muscular
- Reducción del estrés
- Mejora de la circulación sanguínea
- Desintoxicación y eliminación de toxinas
- Mejora de la calidad del sueño
- Estimulación del sistema inmunológico
- Bienestar emocional



Selección de espacios externos que recomendamos a los clientes para el ejercicio físico en espacios públicos o privados de la zona.

Desde Puebloastur le podemos gestionar la reserva de dichos espacios.

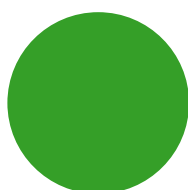
Además de los citados en el presente dossier puede consultar: CAMPOS DE GOLF, RUTAS DE SENDERISMO CON/SIN GUÍA o aquella actividad que desee realizar en la zona.



POLIDEPORTIVO de CANGAS DE ONÍS

La Pista Principal, puede acoger varios deportes (balonmano, fútbol-sala, baloncesto, voleibol, bádminton, ...).

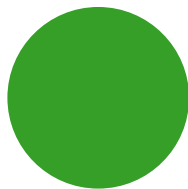
En uno de los laterales de la Pista, está el Rocódromo, una instalación que permite el entrenamiento de los aficionados a la escalada, cuando la climatología no permite realizarlo en las Escuelas equipadas en varios puntos del municipio. Tiene unas dimensiones de 15 X 9 metros y, en él, podemos encontrar diferentes zonas: techos, desplomes, diedros, etc.. El Gimnasio, equipado con Aparatos de Musculación y Sala Cardio-Vascular, En la misma planta que el Gimnasio, al lado de éste, está la Sala Polivalente. Ideal para actividades como Gimnasia de Mantenimiento, Aeróbic o Gerontogimnasia. Gimnasio de Artes Marciales, dos Pistas de Tenis, una Pista Cubierta de Pádel, un Parque de Gimnasia en la Calle, una Pista de Vóley-Playa, varias Pistas de Petanca y una Bolera. Sala de Boulder.



POLIDEPORTIVO de ARRIONDAS

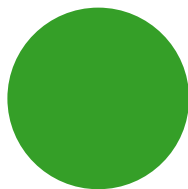
Puede ver la relación de actividades en este enlace: <https://www.ayto-parres.es/polideportivo-municipal-javier-hernanz->

Cuenta además con piscina climatizada y abierta todo el año.



GIMNASIO VIRU DE ARRIONDAS

Sala de entrenamiento. Entrenador personal. Nutrición y dietética. Fitoterapia. Pilates. Hipopresivos. C/ 3 de Abril (Edificio Remolina), Arriondas, Spain. Telf. 684 64 40 42 info.parresfit@gmail.com



GIMNASIO SPIRAL DE CANGAS DE ONIS

Escuela de Danza. Deporte y Salud: HIPOPRESIVOS, PILATES (mat,Hiit, Barre)LATINFITNESS...Calzada de Ponga 30, Cangas de Onís, Spain. Email: spiralcangas@gmail.com





pueblosur

