

OBJETIVO

bienestar



ARTIEM

FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

ARTIEM AUDAX

ARTIEM Audax da un paso más en el camino de la vida sana. Hemos reformado por completo su planta baja hasta convertirla en el primer ARTIEM Sport Club de Menorca.

Un nuevo centro wellness con el que daremos la bienvenida a experiencias únicas y especiales que perseguirán un objetivo: alcanzar el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Estos son los tres pilares que marcarán la diferencia de estar a un paso del auténtico bienestar.



BIENESTAR Y VIDA SANA



Queremos que nuestros huéspedes se sientan bien durante sus vacaciones y disfruten de su descanso. Hacer deporte o poner en práctica técnicas de relajación durante la estancia puede ser una buena fórmula para conseguirlo. Podrán seguir con sus rutinas, ejercicios y disciplinas con facilidad y disponer de Gym in a bag en las habitaciones.

PROGRAMA BIENESTAR (FREE)

Nuestro equipo ha desarrollado un programa de actividades basado en la naturaleza y el deporte con el único objetivo de alcanzar el bienestar. A través del Programa Bienestar de ARTIEM Audax, los huéspedes podrán apuntarse a distintas actividades organizadas cada día, y lo podrán hacer sin coste extra.

Actividades disponibles de lunes a viernes a las 8:00, 9:00, 10:00 y 15:30; los sábados, a las 8:00 y a las 9:00; y los domingos, a las 8:00.

YOGA / PILATES / STRETCHING / SPINNING / CROSSTRAINING
PERSONAL TRAINING / MASTER CLASS / GYM IN A BAG

2 DEPORTE Y NATURALEZA



Cala Galdana es, además, un enclave ideal para llegar al auténtico bienestar a través de la naturaleza y el deporte. Escondida y bañada por el mar, es el rincón perfecto para practicar actividades acuáticas o perderse en GR223 Camí de Cavalls a pie y en bicicleta.

ACTIVIDADES POR TIERRA

Recorre el impresionante Camí de Cavalls o acércate hasta las bellas playas del sur a dos ruedas, en bici de montaña y con monitor. Una forma muy especial de descubrir la isla que se adapta siempre a tu nivel.

SENDERISMO / TRAIL RUNNING / RUNNING / BTT / BIKE TOUR

ACTIVIDADES POR MAR

Descubre el litoral de la isla a golpe de remo acompañado de nuestros guías en el tour diario o por tu cuenta. Adéntrate en espectaculares cuevas, practica snorkel en lugares increíbles o simplemente descansa y disfruta del momento en calas accesibles solo por mar. Contempla la puesta de sol desde tu kayak y vive una experiencia única e inolvidable.

KAYAK TOUR / KAYAK PUESTA DE SOL / PADDLE SURF / SNORKELING

3 TRIATLÓN Y CYCLING



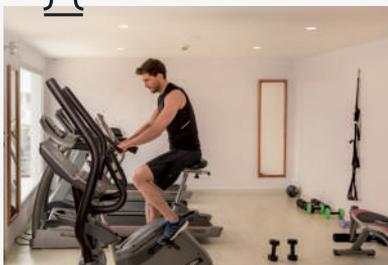
ARTIEM es patrocinador oficial del triatlón de media distancia más importante de Menorca, ARTIEM HALF MENORCA. Además, nosotros también formamos parte del reto, participando con más de 70 atletas de nuestro equipo de personas y algunos amigos. Un desafío que nos gusta compartir desde los inicios de este evento.

Asimismo, ARTIEM Audax se une a Cycling Friendly para ofrecer todas esas ventajas que hacen la experiencia inolvidable para los ciclistas.

ARTIEM CARLOS

Cuidarse en vacaciones es posible si ARTIEM Carlos es tu destino. Ubicado en un lugar privilegiado con vistas al Puerto de Mahón, este hotel es la garantía de la desconexión a través del deporte. Al aire libre o en nuestros espacios preparados para ello, seguir la rutina de entrenamiento es mucho más fácil de lo que se pueda imaginar.

1 GYM & GYM IN A BAG



ESTERILLA / FOAM ROLLER
AB ROLLER / BANDA ELÁSTICA

Pequeño, pero perfecto. Un espacio dedicado al deporte equipado con cinta de correr, dos bicicletas estáticas, elíptica y una máquina multifunción. ¿Lo mejor? ¡Entrenar mirando al Puerto de Mahón!

Además, el hotel dispone de una bolsa que incluye todo lo necesario para hacer stretching o yoga ¡en la propia habitación! Asimismo, ARTIEM Carlos facilita una rutina de entrenamiento para sacarle el máximo partido.

2 ALQUILER DE BICICLETAS

Una zona de bicicletas está disponible para poder alquilarlas y descubrir la belleza y majestuosidad de la isla sobre las dos ruedas.

3 ACTIVIDADES WELLNESS

Los huéspedes del hotel pueden cargar pilas, por las mañanas, con las actividades dirigidas y clases de yoga que se practican en la terraza del hotel. Una fórmula para despejar la mente y equilibrar los sentidos.

ARTIEM CAPRI

Este es el hotel donde deporte y relax se cogen de la mano para avanzar juntos. Y lo hacen para alcanzar el equilibrio perfecto. Desde el cielo de Mahón, los amantes del ejercicio y la desconexión podrán sentirse libres. Libres para disfrutar de lo que más les gusta: ¡las rutinas saludables!

1 ACTIVIDADES WELLNESS



El spa de ARTIEM Capri, situado en la azotea del hotel, es el punto de encuentro y escenario de las clases de yoga, estiramientos o aquagym. Cuando el tiempo es bueno, los clientes del hotel y los socios del spa pueden disfrutar gratis de estas sesiones en la terraza exterior.

Más info en +34 971 36 14 00

2 GYM & GYM IN A BAG

Un pequeño rincón en el que liberar la mente a base de esfuerzo. Encontrarán bicicletas estáticas, cinta de correr, pesas y máquina multifunción. Además, ARTIEM Capri también dispone de Gym in a bag para entrenar en la habitación.

3 PISCINA

También en el spa, ubicado en la azotea con vistas a Mahón, hay una piscina disponible para dar las mejores brazadas hacia la desconexión. Esta, además, está cubierta en los meses más fríos para seguir nadando a la tranquilidad.

ARTIEM MADRID

ARTIEM Madrid es el primer hotel especializado en training de la capital. Y lo quisimos así porque mantenerse en forma ayuda a olvidarse del estrés y a ser más feliz. Todo ello construye el ADN ARTIEM y forma parte de él.

Para liberar tensiones y conectar con uno mismo, este hotel urban green de Madrid cuenta con cuatro elementos básicos que le ayudan a cumplir su objetivo: gimnasio, ejercicios en las habitaciones, entrenamiento al aire libre y entrenador personal.

Además, el compromiso con el deporte es tal que ARTIEM Madrid se implica de lleno en el maratón de la ciudad. De esta forma, participamos con un equipo formado por empleados y otros amigos que deciden superarse junto a nosotros.



MARATÓN DE MADRID

Ya son varios años superando la línea de meta del EDP Rock'n'roll Madrid Maratón & 1/2. El equipo ARTIEM disfruta de su pasión por el deporte en una carrera donde el ejercicio no entiende de límites. Como nos gusta compartirlo con nuestros huéspedes, preparamos un pack para vivir una experiencia completa y especializada en el maratón.



2 **CARDIO GYM & GYM IN A BAG**

El gimnasio de ARTIEM Madrid, abierto 24 horas, dispone de máquinas de última generación, toallas y fuente de agua fría. En concreto, los huéspedes pueden disfrutar de cinta de correr, elíptica, bicicleta de spinning y máquina de poleas.

Asimismo, los clientes pueden consultar y completar un circuito quemagrasas y un circuito de tonificación que el hotel detalla. En esta línea, se ofrece la oportunidad de continuar las rutinas al máximo rendimiento y sin excusas.

El hotel cuenta con una bolsa Gym in a bag para disfrutar actividades como stretching, yoga o meditación en la propia habitación.



3 **ENTRENADOR PERSONAL**

Todo aquel huésped que desee puede solicitar los servicios de un entrenador personal en recepción. Los ejercicios guiados pueden practicarse al aire libre o en el cardio gym del hotel.

ARTIEM SPORT: ASTURIAS

ARTIEM ASTURIAS

ARTIEM Asturias busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través del deporte. Esta es nuestra herramienta para continuar por el camino saludable.

El nuevo club del bienestar ubicado en el paraíso natural abraza un estilo de vida que, sin duda, se prepara para sacar lo mejor de ti. El objetivo de ARTIEM Asturias es llevarte hasta un estado de conexión y relax con tu 'yo' más profundo.

¿Cómo lo hace? Con los pilares fundamentales que le ayudan en su apuesta por el bienestar.



 GYM

Las últimas novedades de cardio, fuerza y entrenamiento funcional se dan cita en los más de 150 m² del gimnasio de ARTIEM Asturias. Un espacio dedicado al cuerpo y equipado con maquinaria TechnoGym de última generación. Además, un equipo de entrenadores personales estará a disposición de los amantes del deporte para el diseño de rutinas personalizadas. Unas rutinas que, incluso, pueden continuar en la habitación con los materiales de Gym in a bag.

1.1 FUERZA



La línea Element de fuerza guiada tiene una biomecánica muy estudiada que garantiza una óptima experiencia y buenos resultados. Dicha línea se completa con una zona de peso libre y estación multipower.

1.2 CARDIO



Las máquinas de última generación se ponen a disposición de los más fieles a las rutinas deportivas. Y lo hacen con entrenamientos cardio que aseguran su mejor rendimiento. Elípticas, bicicletas estáticas, cinta de correr, remo...

Máquinas que, además, destacan por sus diseños ergonómicos y biomecánicos con diferentes posiciones para asegurar el máximo rendimiento de quienes tienen la suerte de utilizarlas. La exclusiva tecnología y conectividad que integran asegura, asimismo, una preparación al nivel de deportistas de élite.

1.3 FUNCIONAL



La opción que complementa el entrenamiento ideal. Calentamiento, enfriamiento, resistencia, velocidad... Dos máquinas de última generación que ayudan a cerrar el círculo de la rutina perfecta.

Skilltoolkit: es el compañero ideal para cualquier entrenamiento cuyo objetivo sea desarrollar la capacidad de trabajo y mejorar las habilidades.

Dual Adjustable Pulley: permite hacer ejercicios para maximizar resistencia, fuerza desarrollada y velocidad de los movimientos, por su fácil diseño y biomecánica avanzada.



CYCLING FRIENDLY

ARTIEM Asturias es también un club para los amantes de la bici. Y es que la certificación con Cycling Friendly y nuestros 15 años de experiencia en el mundo de las dos ruedas nos han ayudado a tener instalaciones y servicios para aquellos que sienten pasión por los pedales.

Para garantizar esa experiencia inolvidable para los ciclistas, además de dichas instalaciones y servicios, el nuevo club del bienestar ha preparado itinerarios y rutas por el paraíso natural. El objetivo es el de poner en valor los maravillosos recorridos de los que presume Asturias para los amantes de este deporte.

INSTALACIONES

El hotel ARTIEM Asturias cuenta, en definitiva, con instalaciones para ciclistas que mejoran su experiencia en el destino y establecimiento. En este sentido, se puede disfrutar de:

**CYCLING CENTER / GUARDABICIS Y COLGADORES CON SEGURIDAD
BOMBA DE INFLADO / ESTACIÓN EXTERIOR DE LAVADO
TALLER DE REPARACIÓN AVANZADO / SOPORTES REPARACIÓN
AVANZADO / RODILLOS / TAQUILLAS / BANCOS**

SERVICIOS

Más allá de las instalaciones, los ciclistas que elijan ARTIEM Asturias también tendrán a su disposición servicios como la venta de mapas Cycling Friendly, la venta de los recambios básicos, masaje deportivo y nutrición deportiva especializada.



WELLNESS PROGRAM

Prana es el espacio de 54 m² dedicado al relax. Aquí, las clases de yoga, relajación, pilates o respiración compartirán protagonismo con entrenamientos personalizados para grupos reducidos o individuales. El programa wellness de ARTIEM Asturias busca conectar cuerpo y mente para disfrutar de momentos saludables.

Las actividades incluidas en el Wellness Program de ARTIEM Asturias se desarrollan en el espacio prana o al aire libre si el clima lo permite.



PISCINA CLIMATIZADA

La nueva piscina exterior, climatizada según temporada a 26 °C, tiene 25 metros por cinco metros de ancho para entrenar y relajarse durante todo el año.

Su orientación al norte es ideal para que el sol acaricie su agua desde que amanece hasta el anochecer.

ARTIEM
FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

Equilibra
CUERPO Y MENTE

#ARTIEMSPORTS #ARTIEMHOTELS #ARTIEMLOVERS



+34 971 35 6935
artiemhotels.com