

Bitácora

04.10 - 08.10

# II Edición Women's Surf Retreat



Con Lucía Martiño

**PROGRAMA**

II Edición  
Women Surf  
Retreat

04.10 - 08.10

## Bitácora

Tras el éxito de la primera edición, vuelve el mejor Surf Camp para mujeres con Lucía Martiño. Disfruta de todas las comodidades y servicios que te ofrece un gran hotel situado a pocos metros de los mejores spots de Tenerife Sur.







## Miércoles 04.10

Presentación con Lucía y todas las asistentes, en Fun Bar  
(16:00)

Alquiler material en Palm Beach (16:30)

Activación y training en agua con Lucía (17:00)

Regreso al hotel y vídeo análisis en nuestro espacio Coworking

Cena en Buffet Restaurante (18:30 - 21:30)



## Jueves 05.10

Mindful Fitness en nuestra zona UP! (08:00 - 08:45)

Desayuno saludable en nuestra zona UP! (09:00)

Activación y training en agua con Lucía (10:00 - 12:30)

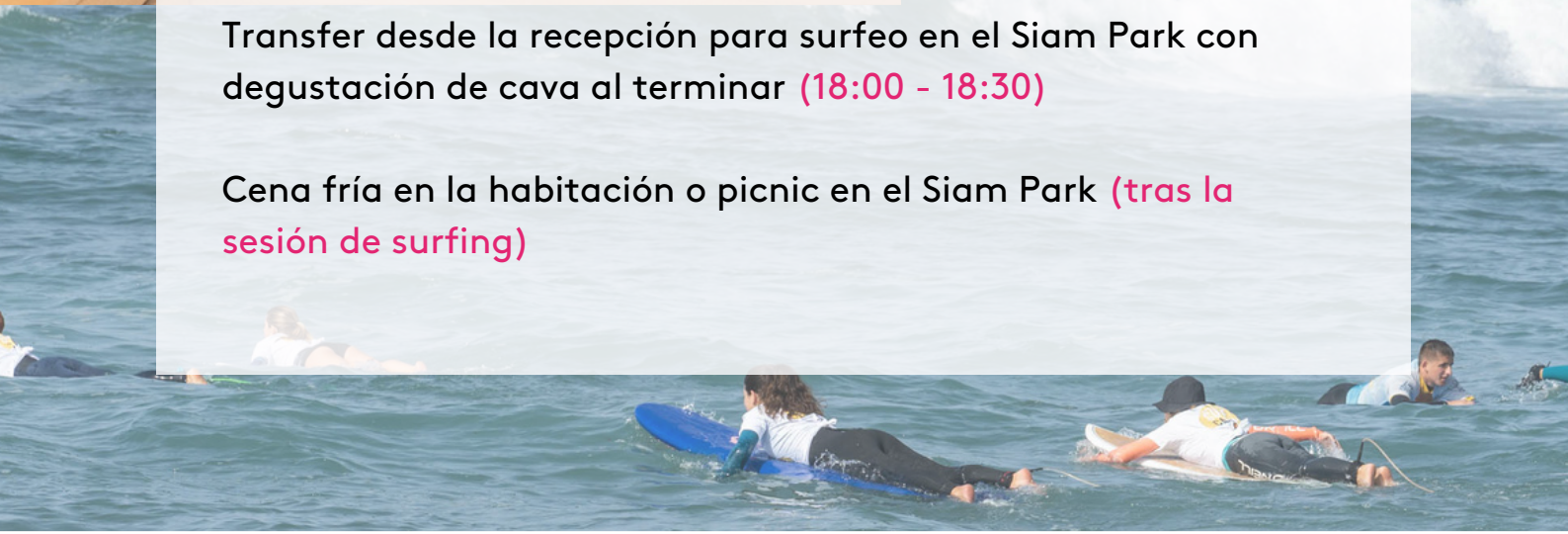
Almuerzo en buffet tras el training (13:00 - 15:00)

TIEMPO LIBRE

Regreso al hotel y videoanálisis en nuestro espacio Coworking  
(17:00)

Transfer desde la recepción para surfear en el Siam Park con  
degustación de cava al terminar (18:00 - 18:30)

Cena fría en la habitación o picnic en el Siam Park (tras la  
sesión de surfing)





## Viernes 06.10

Desayuno buffet (7:30 - 10:00)

Activación y training en agua con Lucía (9:30 - 11:30)

Regreso al hotel y videoanálisis en Fun Bar (12:30)

Almuerzo en buffet tras videoanálisis (13:00 - 15:00)

Iniciación entrenamiento de Apnea (17:00 - 19:00)

Cena buffet (18:30 - 21:30)

TIEMPO LIBRE

## Sábado 07.10

Mindful Fitness en nuestra zona UP! (08:00 - 08:45)

Desayuno saludable en nuestra zona UP! (9:00)

Activación y training en agua con Lucía (10:30 - 12:30)

Regreso al hotel y vídeo análisis del viernes y sábado

Almuerzo en buffet (13:00-15:00)

Sesión de Spa en dos grupos (16:00 y 17:00, también tendremos la opción de reservar en tiempo libre)

TIEMPO LIBRE

**DESPEDIDA EN EL UP!**

Demostración y degustación de coctelería.

Cena y fiesta en UP! con DJ Manti (19:00 - 22:00)



**Domingo 08.10**

**Desayuno buffet (7:30 - 10:00)**

**TIEMPO LIBRE**

**Descarga nuestra app y comienza a descubrir  
el hotel en el que te alojarás y a tus  
compañeras del surf camp.**

**iOS**



TABLA DE  
PRECIOS

SÓLO 12 PLAZAS DISPONIBLES

950€ - HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA  
( 475€ por persona)

750€ - HABITACIÓN INDIVIDUAL PRIVADA

DESCUENTO DEL 15% EN RESERVAS  
HASTA EL 20/09



Bitácora



ALQUILER  
EQUIPO

SÓLO 12 PLAZAS DISPONIBLES

PUEDES TRAER TU PROPIO EQUIPO O  
ALQUILARLO CON @PALMBEACHSURFSHOPS

TABLA SURF: 20€

TRAJE: 8€

Los precios son por día y siempre tienes  
posibilidad de cambiar el material.



Bitácora

# RESERVAS BOOKINGS

[reservasbitacora@springhoteles.com](mailto:reservasbitacora@springhoteles.com)  
822 030 006