



ALFONS
URBAN HOTEL | MENORCA



OFERTA ESPECIAL PLAN DÉTOX

OCTUBRE Y NOVIEMBRE 2025

¡Bienvenido/a a nuestro exclusivo Plan Détox del Alfons Hotel!

Un programa diseñado para ayudarte a romper con malas dinámicas, desintoxicar tu cuerpo y adquirir nuevos hábitos saludables que mejorarán tu salud y bienestar.

Disfruta del entorno idílico de Menorca, el lugar perfecto para una depuración física y mental completa. Descubre la mejor versión de ti mismo recargando tu cuerpo y mente en un ambiente único.

¡Te esperamos en Alfons Hotel!

ELÍGE LA OPCIÓN DE PLAN QUE MÁS SE ADAPTA A TI:

4 DÍAS
3 NOCHES
555€

5 DÍAS
4 NOCHES
649€

6 DÍAS
5 NOCHES
765€

- Ofertas válidas para estancias durante Octubre y Noviembre de 2025, según disponibilidad.
- Precio por persona alojada en una habitación doble. Pida presupuesto para Individuales.
- Tarifa Flex, permite cambiar de día según disponibilidad y cancelar sin penalización hasta 48 h antes.
- Pida Descuento especial para Grupos de mínimo 10 personas.
- Posibilidad de organizar Transfer desde Aeropuerto para grupos o viajeros particulares.

Con el apoyo de nuestro equipo especializado, tendrás acceso a un plan integral que incluye:

- Alojamiento en régimen de pensión completa
- Acceso al SPA (jacuzzi, baño de vapor y duchas de hidromasajes)
- Acceso al GIMNASIO (zona funcional y zona cardio)
- Acceso a bicicletas de paseo disponibles
- Sesión y dieta "DÉTOX" supervisada por un/a nutricionista
- Sesiones de entreno personal/grupal
- Actividades al aire libre
- Un masaje corporal relajante y des-contracturante



971 380 150



hola@alfonshotel.com



alfonshotel.com



@alfonshotel



Camí de Maó, 53 - Ciutadella de Menorca

BENEFICIOS PLAN DÉTOX



BATIDO DÉTOX fruta natural + leche vegetal + avena. Aporta una combinación de nutrientes que promueven la salud y el bienestar general. Este tipo de batido ofrece vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y energía, además de beneficios potenciales para la digestión, la salud cardiovascular y la función cerebral.



SALIDA PASEO MATINAL preciosa excursión diaria por diferentes trayectos de Camí de Cavalls para conocer y ver los diferentes paisajes de Menorca.



GYM - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL con entrenador personal que adaptará los ejercicios a cada persona según sus necesidades y estado físico, ofreciendo un programa para alcanzar objetivos de forma segura y efectiva.



SPA - WELLNESS que para que disfrutes de un merecido descanso después de una tanda de ejercicios en el gimnasio del Hotel, este espacio está diseñado para promover el alivio del estrés, la relajación muscular, la desintoxicación y la revitalización a través de sauna, baño de vapor, jacuzzi, ducha de hidromasaje y área de masajes.



MASAJES descubre el efecto positivo que los masajes provocarán en tu estado de ánimo. Técnicas ofrecidas por nuestra masajista profesional, para que tu momento de pausa y relajación total sea una realidad.



COMIDAS y CENAS DÉTOX 100% naturales, son a base de caldos de verduras + cremas/purés vegetales. Esta alimentación promueve la hidratación, mejoran la digestión y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra enfermedades porque son fuentes importantes de nutrientes esenciales para el cuerpo.



TÉ E INFUSIONES DÉTOX EN TERRAZA... y aguas propias filtradas de proximidad que son esenciales para la hidratación y el correcto funcionamiento del organismo porque son ricas en antioxidantes y mejoran la salud cardiovascular. Además, son de consumo/barra libre durante toda la estancia.



GYM - MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS ACTIVOS estos ejercicios preparan el cuerpo para la actividad y mejorar la flexibilidad, la prevención de lesiones, el aumento del rango de movimiento articular y la mejora del rendimiento físico reduciendo la rigidez.



PASEO EN BICI que nos ofrece numerosos beneficios para la salud física y mental, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la quema de calorías y la reducción del estrés.



MERIENDA DÉTOX a base de gelatinas o yogures naturales sin azúcar que aportan beneficios como la mejora de la digestión gracias a los probióticos del yogur y la fibra de la gelatina, además de ser una fuente de colágeno que ayuda a la salud de la piel, huesos y articulaciones.



PLANNING Y HORARIOS PLAN DÉTOX

1ª JORNADA	DÍA DE LLEGADA & INICIO PLAN	2ª JORNADA	DÍA ENTERO DE PLAN DÉTOX	3ª JORNADA	DÍA ENTERO DE PLAN DÉTOX
12.00h	Entrada y acomodo de habitaciones	7.30h	Batido détox	7.30h	Batido détox
13.00h	Nutricionista	7.45h	Salida paseo matinal	7.45h	Salida paseo matinal
14.00h	Comida	9.15h	Batido détox	9.15h	Batido détox
14.30h	Tiempo libre	9.30h	GYM - Entrenamiento funcional	9.30h	GYM - Entrenamiento funcional
17.00h	GYM - Entrenamiento funcional	10.30h	SPA	10.30h	SPA
18.00h	Merienda	11.30h	Masaje	11.30h	Masaje
18.15h	Paseo en bicicleta	12.30h	Té en terraza	12.30h	Té en terraza
19.15h	Tiempo libre	14.00h	Comida	14.00h	Comida
20.30h	Cena	14.30h	Tiempo libre	14.30h	Tiempo libre
		17.00h	GYM - Movilidad y estiramientos activos	17.00h	GYM - Movilidad y estiramientos activos
		18.00h	Merienda	18.00h	Merienda
		18.15h	Paseo en bicicleta	18.15h	Paseo en bicicleta
		19.15h	Tiempo libre	19.15h	Tiempo libre
		20.30h	Cena	20.30h	Cena



4ª JORNADA	DÍA ENTERO DE PLAN DÉTOX	5ª JORNADA	DÍA ENTERO DE PLAN DÉTOX	6ª JORNADA	ÚLTIMO DÍA & FIN DEL PLAN
7.30h	Batido détox	7.30h	Batido détox	7.30h	Desayuno
7.45h	Salida paseo matinal	7.45h	Salida paseo matinal	7.45h	Salida paseo matinal
9.15h	Batido détox	9.15h	Batido détox	9.15h	Batido détox
9.30h	GYM - Entrenamiento funcional	9.30h	GYM - Entrenamiento funcional	9.30h	GYM - Entrenamiento funcional
10.30h	SPA	10.30h	SPA	11.00h	Nutricionista
11.30h	Masaje	11.30h	Masaje	12.00h	Salida
12.30h	Té en terraza	12.30h	Té en terraza		
14.00h	Comida	14.00h	Comida		
14.30h	Tiempo libre	14.30h	Tiempo libre		
17.00h	GYM - Movilidad y estiramientos activos	17.00h	GYM - Movilidad y estiramientos activos		
18.00h	Merienda	18.00h	Merienda		
18.15h	Paseo en bicicleta	18.15h	Paseo en bicicleta		
19.15h	Tiempo libre	19.15h	Tiempo libre		
20.30h	Cena	20.30h	Cena		



- El número de jornadas intermedias variará según la opción de días y noches que se haya contratado.
- Los horarios de los masajes podrán modificarse según la demanda, al igual que las visitas de la nutricionista.
- El pack contratado incluye 2 masajes. Las sesiones de masaje que se quieran realizar de forma adicional deberán abonarse con coste extra en el alojamiento.