

MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

18-20 | OCT | 2024

by @ffitcoco

ffitretiro



FECHAS:

18 al 20 de Octubre, 2024

IDIOMA:

Español

PRECIO:

Habitación compartida: 1651 €
(825,5 € por persona)

* Si vienes sol@ envía e-mail a reservations@mastorrent.com o llama al +34 972 303 292

CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

PROFESORA:

Coco Constans (@ffitcoco)

Plazas limitadas*



Qué
INCLUYE



Alojamiento en habitación
doble para 2 noches.



3 clases de ffitpilates.



Snack Corner.



Welcome pack.



Pensión completa
(bebidas incluidas durante
las comidas).



2 actividades
taller sorpresa.



Acceso a Mas Spa
(Sauna, Hammam, Piscina climatizada,
circuito de aguas y sala Fitness by
Technogym).



Material para las
actividades



- Descubrir la Costa Brava.
- Desconectar de tu rutina para conectar en un nuevo entorno.
- Dedicarte tiempo.
- Energía renovada y paz interior.
- Conocer a un grupo maravilloso.
- Entrenar ffitpilates (y mucho más...)

Ffitretiro

BENEFICIOS



Profesora

COCO CONSTANS

Ella es Coco Constans, instructora de pilates y psicóloga. Nació en Barcelona el 14 de Diciembre de 1994. Creó su propio método ffitpilates en 2020 y hoy en día imparte clases de esta disciplina a través de su página web ffitcoco.com y en su Instagram [@ffitcoco](https://www.instagram.com/ffitcoco). Con un potencial y una visión del mundo cautivadora, Coco ha creado una comunidad digital donde no solo se promueve el movimiento del cuerpo, sino que también acompaña sus rutinas de ejercicio con un estilo de vida integral basado en la salud física y emocional.

Con años de estudios en el mundo del deporte a sus espaldas, y con una fuerte vocación de seguir aprendiendo cada día, en 2020 se lanzó a compartir su propio método, fruto de sus conocimientos en la materia. ffitpilates nace de las bases del pilates clásico, de diferentes formaciones que ha hecho a lo largo de su carrera profesional y de la experiencia del movimiento con su propio cuerpo junto con su toque “ffit” que le da intensidad a sus clases.

Transmite por sus redes su estilo de vida sano y equilibrado y a través de sus retiros da la oportunidad de vivir una experiencia 360° con ella.



Mas de Torrent

FFITRETIRO

Octubre es un mes de cambio y reflexión. De casa, de manta, de recogerse temprano y de fines lentos. De abrazar los rayos de sol y de aprovechar las horas de luz natural. Es el momento perfecto para un retiro, donde el cuerpo y la mente se armonizan. En la serenidad del otoño, explorarás la fuerza interior, cultivando una salud plena. Es el mes favorito de Coco para hacer un plan de retiro.

Habla de sus ffitretiros como fines de semanas entre amigas, en las que comparte todas esas cosas que a ella le hacen sentir bien; ffitpilates, el campo, las sobremesas, los brindis, las charlas y los aperitivos. Su misión es que todas sintáis que estáis en casa, en un espacio seguro y relajado, y que fluya la magia de unir a un grupo de mujeres que comparten experiencias, historias y estilo de vida... ¡además de conectar y crear lazos que sobrepasen la barrera del fin de semana!

Es sus ffitretiros pasarás tiempo de calidad contigo misma y con el resto del grupo. Conocerás a mujeres inspiradoras, que comparten un mismo modus vivendi, entrenarás como nunca, comerás y beberás de maravilla y te sorprenderás con las 3 actividades que te esperan y aun no podemos revelarte.

No dejes que te lo cuenten. ¡Vive este ffitretiro en primera persona! El mejor regalo que puedes hacerte es tiempo para ti.

