



HOTEL ★ ★ ★ ★  
CARTAGENA PLAZA  
CARTAGENA DE INDIAS  
RNT.5286



Actividades para **ti**  
Activities for **You.**

¡Cúídate!

*Take Care of yourself!*

Lunes

Monday

Charla / Talk



9:00 am. - 9:30 am

- Tipos de Cáncer.
- Síntomas y señales de alerta.
- Citología
- Autoexamen de mama.

- Types of cancer.
- Symptoms and warning signs.
- Cytology
- Breast self-exam.



Bienestar para tu cuerpo y tu alma

*Wellness for your body and soul!*

Martes

Tuesday

Clases de Yoga

Yoga Class



7:00 am. - 8:00 am.

- Posturas básicas del yoga
- Técnicas de relajación y respiración

- Basic Yoga poses
- Relaxation techniques and breathing



Prueba un  
nuevo Estilo!  
*Try on a New  
style!*

Descubre la magia y los  
secretos de la antigua  
Cultura Afroamericana,  
probando un nuevo estilo  
en el taller de Turbantes  
ofrecido por ETNIA  
BOUTIQUE.

*Discover all the Magic  
and secrets from the  
ancient African american  
culture trying on a new  
style held at the turban's  
Workshops by ETNIA  
BOUTIQUE.*



Miércoles  
*Wednesday*

Taller Teórico práctico  
*Theoretical and  
practical workshop*

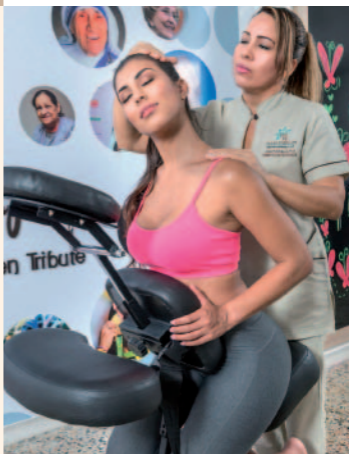


9:00 am. - 9:30 am

¡Date una pausa!  
*Give yourself  
a break!*

Sesión de Masajes de  
Cortesía por Urban  
Plaza Spa.

Complimentary  
Massage Session by  
Urban Plaza Spa.



Jueves  
*Thursday*

Silla de Masajes  
*Massage Chair*



5:00 pm - 6:00 pm

Siempre Bella  
*Always  
Beautiful*

Viernes  
*Friday*

Asesoría de Imagen  
*Style and beauty guidance*



9:00 am. - 10:00 am

- Taller de maquillaje
- Asesoría de Imagen y marketing personal

- *Make-up workshop*
- *Style and beauty guidance and self-marketing*



¡Escápate de compras!

*Shop till you drop!*

Sábado  
*Saturday*

Asesoría en compras  
*Shopping Advice*



9:00 am.- 9:30 am.

Consulta con nuestro Mayordomo sobre donde adquirir los mejores recuerdos para tu viaje. Tiendas de diseño y artesanías.

*Our steward is happy to assist you so that you get the best souvenirs. Design stores and crafts stores.*

