



THE FLAG

COSTA
DEL SOL

HOTEL &
STAY WELL





CONTENIDOS

Todo para su salud y bienestar 05

Hotel & Stay Well 07

Longevity & wellbeing 11

Programas 13

Nuestra oferta de servicios 15

Servicios adicionales 17

Bienvenidos. ¡Esta es su casa! 20

Ejemplo de alojamiento 22

Vida y cultura en Málaga 29

Elegante ciudad costera con encanto andaluz 31

A su disposición: nuestros socios locales 33

Ubicación 34

Contacto 43

Notas 45

Donde la tranquilidad y el placer van de la mano:

UN PARAÍSO SOLEADO EN EL SUR

TODO PREPARADO PARA SU SALUD Y BIENESTAR

En estos tiempos de cambios y exigencias constantes, su propio bienestar tiene un significado muy especial. Quien se toma su tiempo y se cuida en todo momento no sólo vive más sano, sino también durante más tiempo y más feliz.

THE FLAG Costa del Sol, en Estepona, cerca de Marbella, le invita a cuidarse aquí mismo, tanto si desea vivir unas relajantes vacaciones de ensueño como si prefiere dedicarse activamente a su bienestar con nuestros programas. Con sus pintorescos paisajes y su estilo de vida mediterráneo, la hermosa Costa del Sol le ofrece el escenario perfecto para renovarse, bajar el ritmo y revitalizar su organismo.

Stay Well! Estamos deseando recibirle.



HOGAR DULCE
hogar

**CUMPLIENDO
CON TODAS SUS
EXPECTATIVAS**



HOTEL & STAY WELL

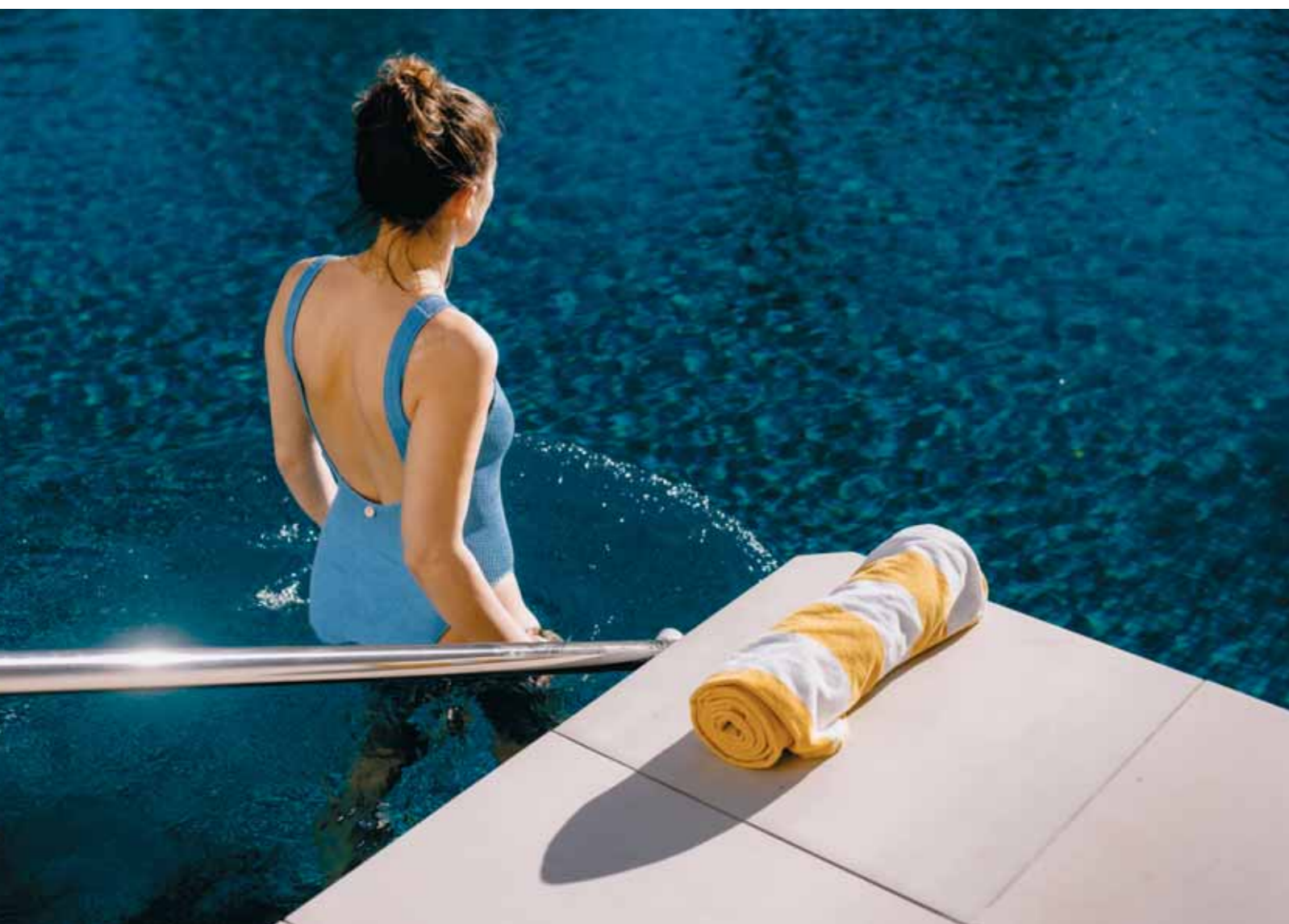
Como empresa familiar ampliamente conocida en el sector, llevamos muchos años comprometidos con valores fundamentales: atención personalizada, excelencia en el servicio y seguridad. En más de 2.500 alojamientos de alta calidad, situados en lugares céntricos en una gran variedad de países y con buenos servicios adicionales como servicio de Concierge, restaurantes, gimnasios, spas, transporte y mucho más, THE FLAG es sinónimo de disfrutar de un cómo viaje ya sea por vacaciones o por trabajo.

Sin embargo, no solo nos limitamos a ofrecer exquisitas estancias de corta y larga duración a numerosos viajeros, sino que con el concepto Hotel & Stay Well, nos centramos en el bienestar integral, ofreciendo programas, tratamientos y actividades en THE FLAG Costa del Sol en Estepona, cerca de Marbella.

¿El pronóstico?

¡SOLEADO Y ALEGRE!





Longevity & **WELLBEING**

El tema de la longevidad es cada vez más importante y representa una vida más activa y plena, que se consigue con una dieta equilibrada, ejercicio, buena gestión del estrés, sueño reparador e interacción social. Estos principios no sólo pueden aumentar la esperanza de vida, sino también reducir el riesgo de enfermedades crónicas o relacionadas con la edad, lo que se traduce en una notable mejora de la calidad de vida en la etapa de la madurez.

THE FLAG Costa del Sol ofrece un concepto integral de salud y bienestar. Nuestro objetivo es proporcionar a los huéspedes una experiencia de bienestar a largo plazo que sienta las bases de una vida más equilibrada y saludable.



PROGRAMAS

Stay Pure

Nuestro programa detox ofrece la posibilidad de reiniciar su vitalidad: mejora las funciones corporales, favorece la renovación celular y aumenta el bienestar. Adoptamos un enfoque integral para ayudar a su cuerpo y su mente. Disfrute de varios zumos al día y un caldo por la noche evitando así los alimentos sólidos. Este método ayuda a su organismo a regenerarse y renovarse.

¿No está seguro de si nuestro programa Stay Pure es adecuado para sus necesidades? Póngase en contacto con nosotros con antelación para aclarar sus dudas.

Stay Balanced

Nuestro programa de control de peso no se centra en resultados rápidos, sino en mejoras a largo plazo de su salud y su composición corporal. Ofrecemos una nutrición restringida en calorías, ejercicio variado y técnicas de relajación para crear hábitos saludables y alcanzar el peso deseado. Nuestros entrenadores le proporcionarán las herramientas y los recursos que necesita para alcanzar sus objetivos y mejorar su estilo de vida a largo plazo.

Comience su viaje de transformación con nuestro programa a medida Stay Balanced para llevar una vida más sana y equilibrada.

Stay Strong

Nuestro programa de preparación física personal ofrece apoyo individual para aumentar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, tanto si es nuevo en el deporte como si ya tiene experiencia. Nuestro equipo le ayudará a alcanzar sus objetivos y a desarrollar planes de entrenamiento adecuados para mejorar su condición física. Una dieta sana forma parte de nuestro enfoque integral. Nuestro menú saludable especializado le ayudará a alcanzar sus objetivos de entrenamiento y a mejorar su bienestar.

Sea cual sea su reto, nuestro equipo está aquí para apoyarle en su camino hacia un estilo de vida más saludable y activo.





BIENESTAR INTEGRAL: NUESTRA OFERTA DE SERVICIOS

THE FLAG Costa del Sol le ofrece una estancia confortable, rodeada de sol a 360°, relax y bienestar - y con nuestra amplia gama de servicios y ofertas culturales, podrá disfrutar con los cinco sentidos. El paseo marítimo y los kilómetros de playa de arena invitan a pasear, la zona de fitness le motivará a hacer ejercicio, y el jardín-oasis es perfecto para relajarse, nadar y soñar. Para una vida sana, feliz y llena de energía.

Disfrute de nuestro servicio al completo:

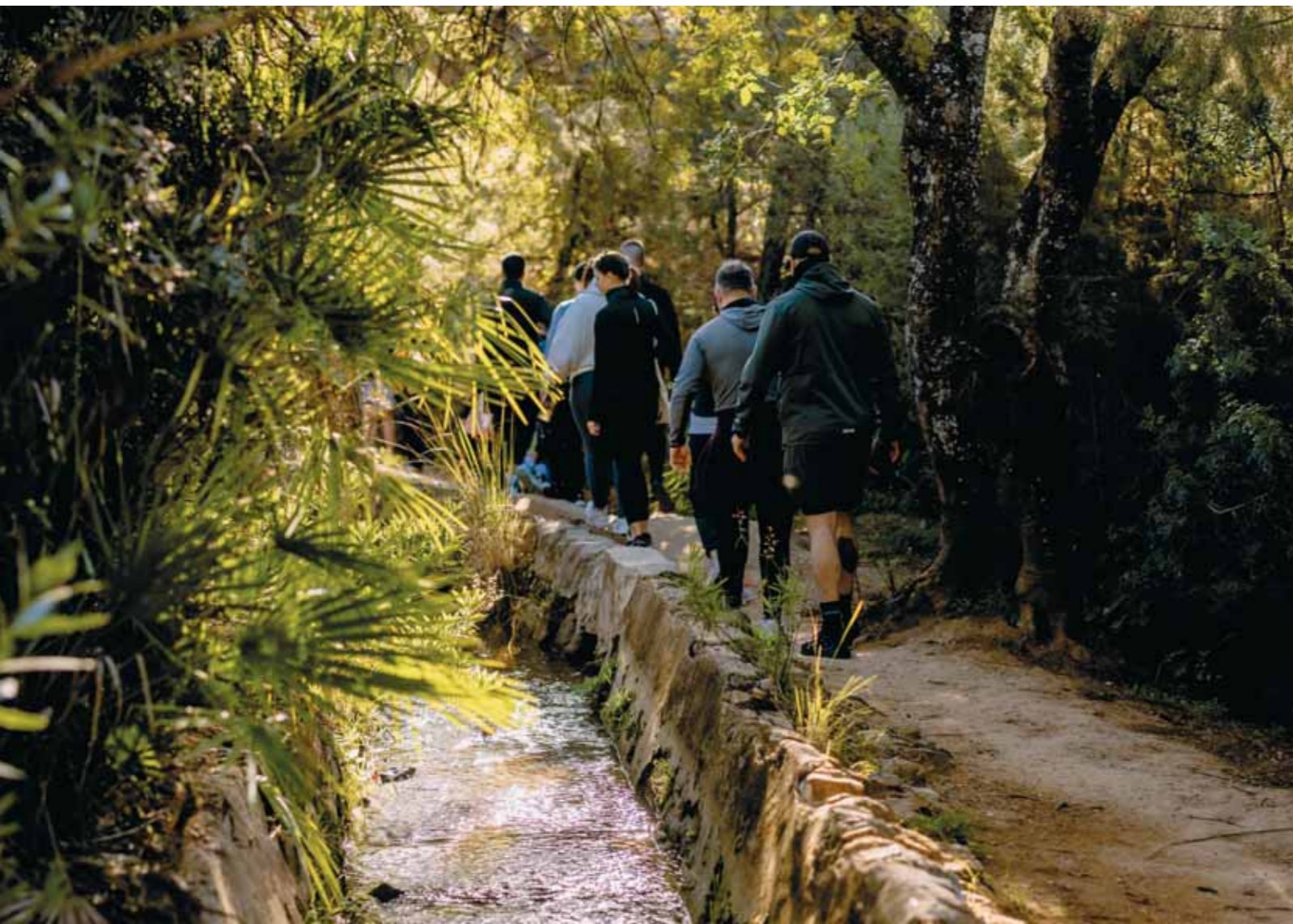
- // Recepción 24 horas con servicio de Concierge
- // Eventos culturales y gastronómicos (catas de vino, conferencias, charlas temáticas, etc.)
- // Agradable zona ajardinada con flora y fauna regional
- // Zona de wellness con sauna y baño turco
- // Piscina exterior climatizada (20 metros)
- // Bar de refrescos con agua y té
- // Sala de estar con una acogedora chimenea como punto de encuentro para relajarse y reunirse
- // Biblioteca con libros y revistas en muchos idiomas
- // Servicio de cambio de toallas y ropa de cama
- // Reserva de cita para tratamientos médicos con expertos

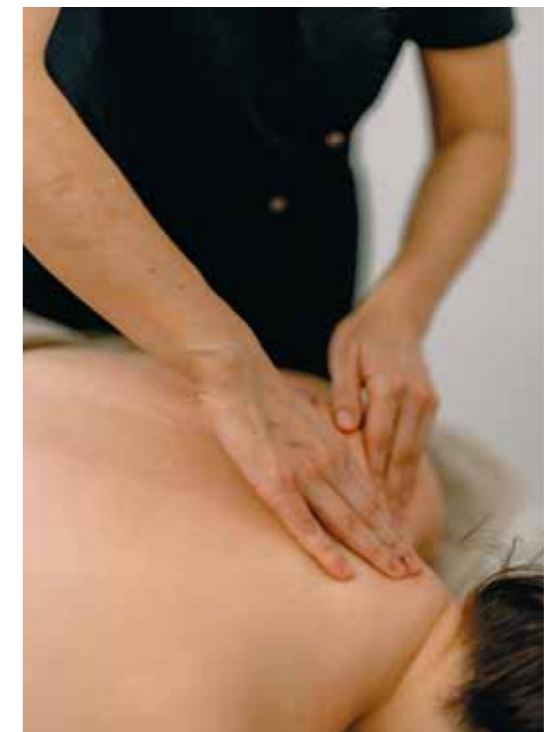


DESE UN CAPRICHIO: PRESTACIONES ADICIONALES

Algunas ofertas son flexibles y pueden reservarse previo pago. Solo debe decidir por sí mismo cuáles de nuestros diversos servicios y ofertas le convienen. Aproveche nuestras opciones extra:

- // Restaurante con cocina saludable (adaptada a sus necesidades y preferencias nutricionales)
- // Servicio de habitaciones
- // Masaje y fisioterapia (adaptados a las necesidades y salud individuales)
- // Entrenamiento personal
- // Clases de yoga, pilates y aquagym (sesiones individuales o en grupo)
- // Actividades en cooperación con Villa Padernia (golf, tenis, beach club)
- // Alquiler de bicicletas
- // Peluquería, cosmética, manicura y pedicura
- // Servicio de reparto de flores (directamente al apartamento)
- // Traslado directo a los aeropuertos internacionales de Málaga y Gibraltar
- // Servicio de limpieza y lavandería
- // Almacenaje de objetos personales
- // Plazas de aparcamiento subterráneo, estaciones de recarga para coches eléctricos





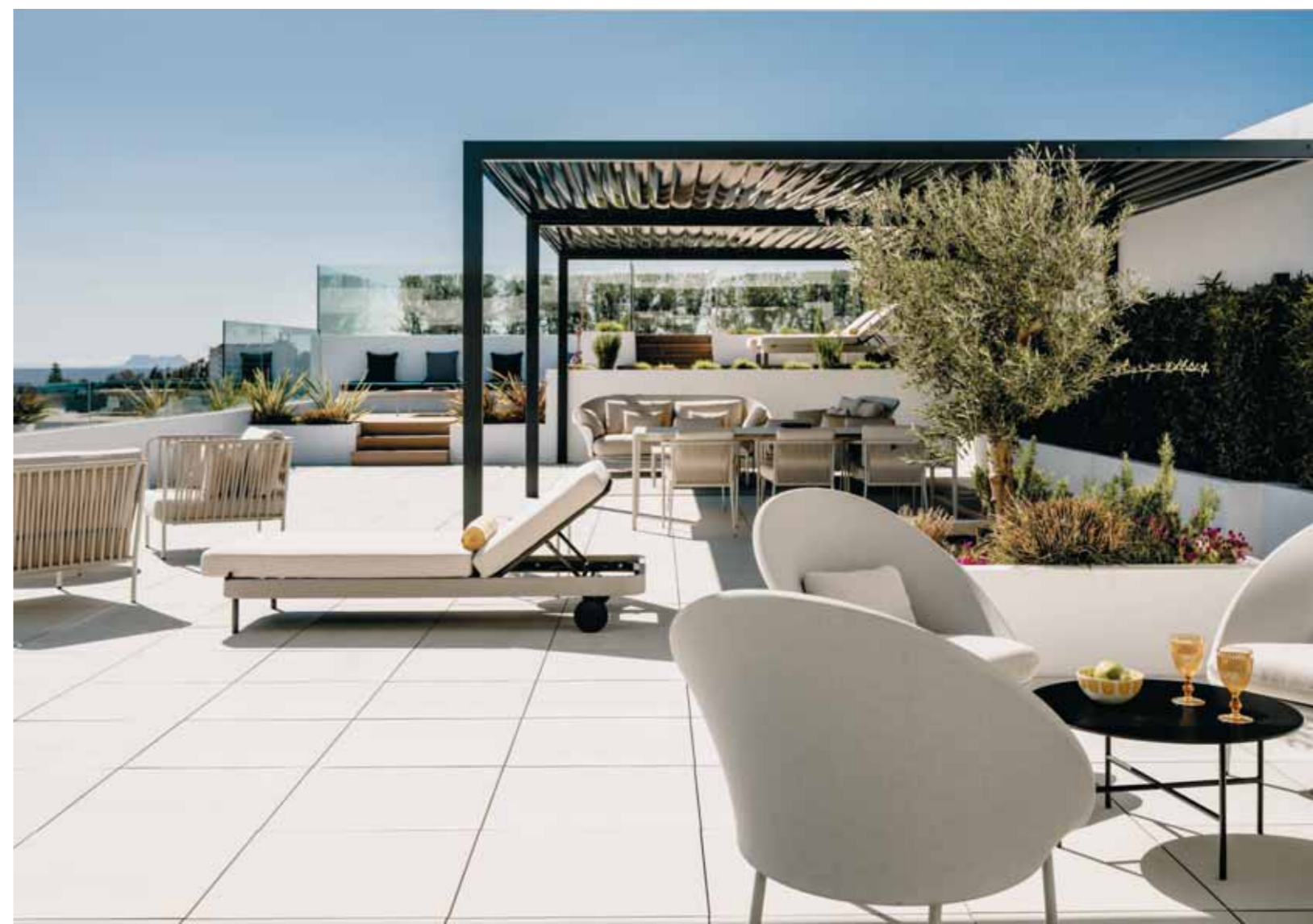


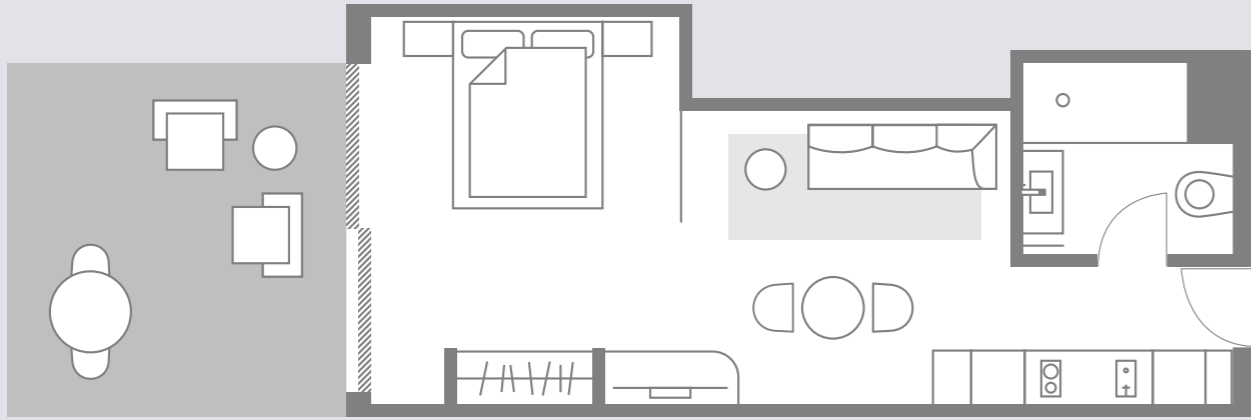
Bienvenido

¡ESTÁ EN SU CASA!

¿Sueña con un ambiente funcional y confortable a la misma vez? ¿Un lugar acogedor con habitaciones luminosas y un balcón soleado? Entonces se sentirá como en casa en THE FLAG Costa del Sol. Nuestra maravillosa ubicación en la costa mediterránea le ofrece 78 alojamientos soleados, exclusivos y espaciosos – individuales o dobles y con todos los balcones orientados al sur y algunos directamente al mar.

- // Cocina moderna
- // Balcón o terraza
- // Cuarto de baño con ducha efecto lluvia
- // Aire acondicionado totalmente automatizado
- // Totalmente amueblado





EJEMPLO

Estudio Superior

Salón/cocina/comedor $\approx 37 \text{ m}^2$

Baño $\approx 6 \text{ m}^2$

Terraza $\approx 17 \text{ m}^2$

Total $\approx 60 \text{ m}^2$

EJEMPLO

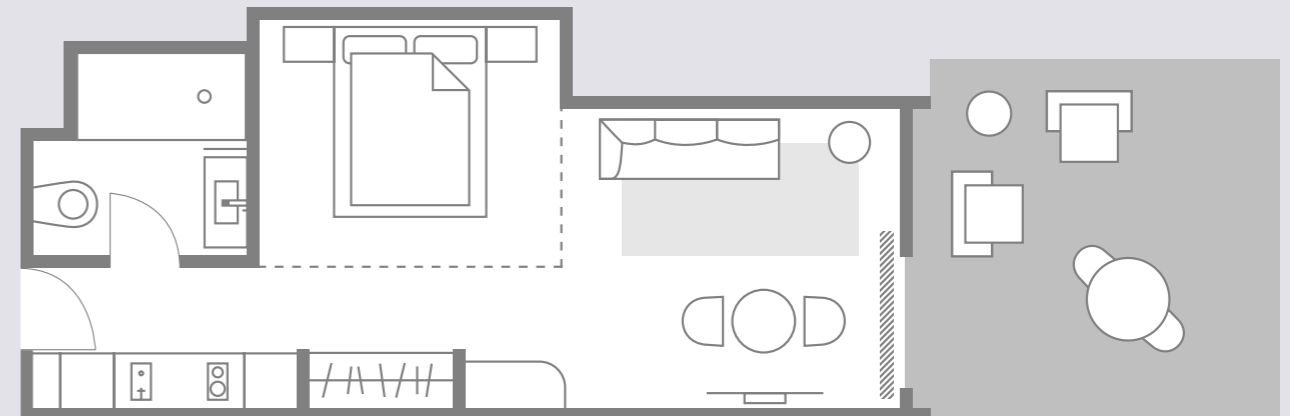
Estudio Clásico

Salón/cocina/comedor $\approx 33 \text{ m}^2$

Baño $\approx 5 \text{ m}^2$

Terraza $\approx 12 \text{ m}^2$

Total $\approx 50 \text{ m}^2$



EJEMPLO

Gran Suite

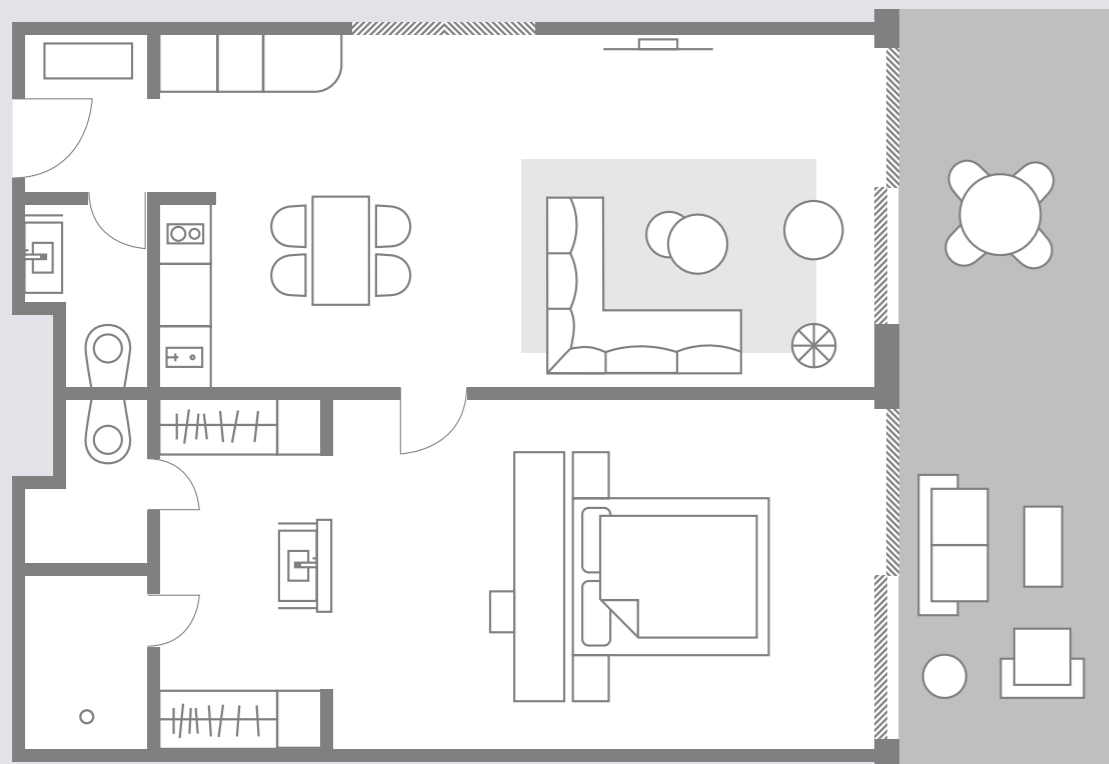
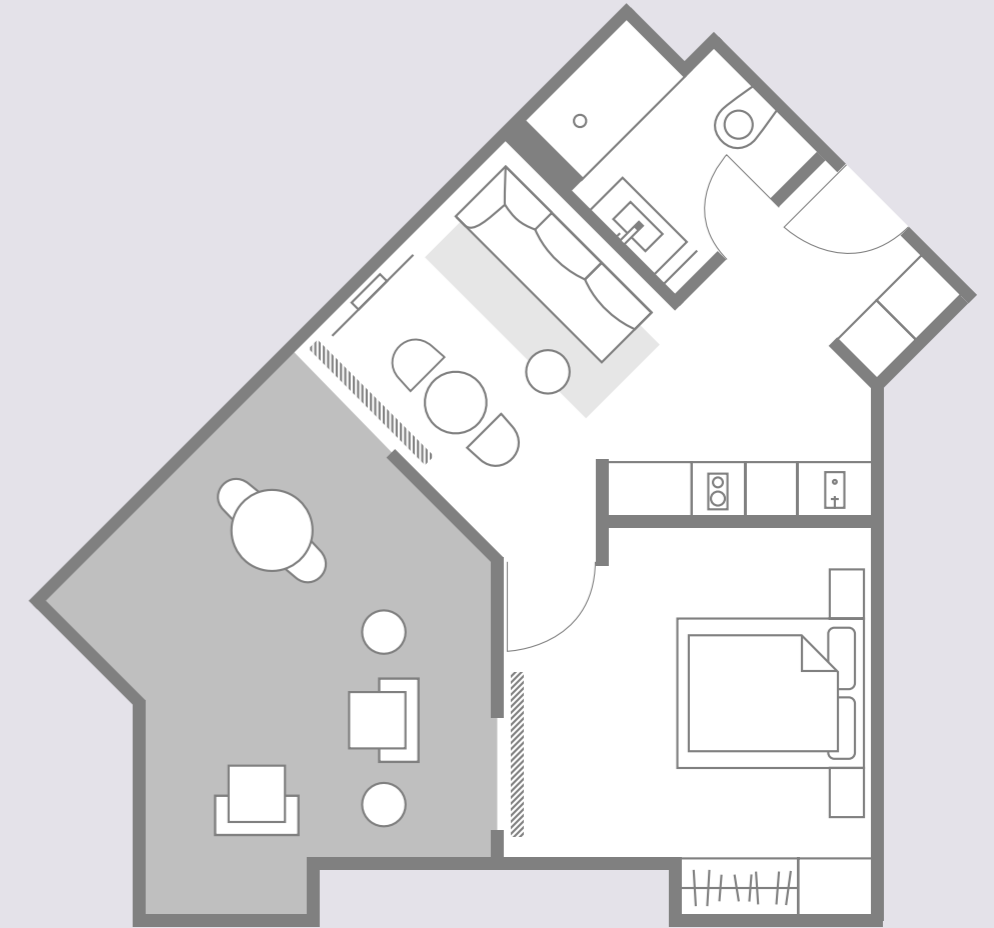
Salón/cocina/comedor $\approx 39 \text{ m}^2$

Dormitorio $\approx 29 \text{ m}^2$

Baño $\approx 15 \text{ m}^2$

Terraza $\approx 37 \text{ m}^2$

Total $\approx 120 \text{ m}^2$



EJEMPLO

Corner Suite

Salón/cocina/comedor $\approx 20 \text{ m}^2$

Dormitorio $\approx 16 \text{ m}^2$

Baño $\approx 5 \text{ m}^2$

Terraza $\approx 19 \text{ m}^2$

Total $\approx 60 \text{ m}^2$



Oferta cultural

EN MÁLAGA





Viva la vida:

EN UN ELEGANTE RINCÓN COSTERO CON ENCANTO ANDALUZ

El antiguo pueblo de pescadores de Estepona se encuentra pintorescamente enmarcado por la Sierra Bermeja al norte y el Mar Mediterráneo al sur. Los 21 km de costa malagueña, 325 días de sol al año y una moderna infraestructura turística hacen de Estepona un lugar único para visitar durante todo el año. Aquí se combinan el encanto andaluz y un estilo de vida sofisticado. A sólo 25 minutos en coche de Marbella, Estepona ofrece un puerto deportivo, playas y campos de golf de primera clase con vistas al mar. Antiguas ruinas romanas, museos y la Iglesia de los Remedios: la cultura está en todas partes. Después de darse un paseo, disfrute en los excelentes restaurantes y bares del casco antiguo.



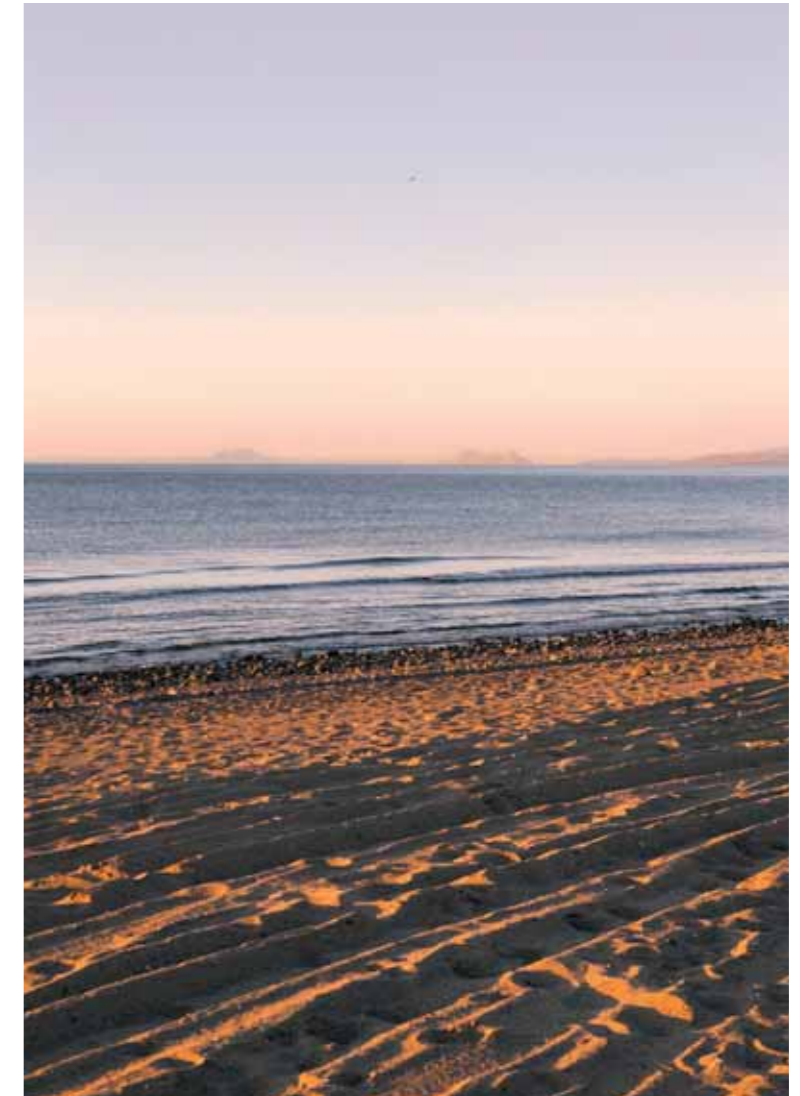


**TAMBIÉN A SU
DISPOSICIÓN: NUESTROS**
socios locales.

Gracias a una colaboración exclusiva, nuestros huéspedes son bienvenidos en el lujoso Villa Padierna Resort. Situado junto a un lago muy tranquilo y un anfiteatro romano, el resort cuenta con más de 1.200 obras de arte originales. Puede jugar al golf o al tenis, relajarse en el spa o tomar un cóctel en el elegante beach club junto al mar, muy cerca de su apartamento en THE FLAG Costa del Sol.

NUESTRA UBICACIÓN: THE FLAG

Costa del Sol







De izquierda a derecha: Dr. Rudolf Muhr,
Dra. Eike Julia Muhr y Sabine Muhr

**COMO EMPRESA FAMILIAR,
SABEMOS QUE QUEREMOS
OFRECERLE UN HOGAR
TOTALMENTE**

*adaptado
a sus necesi-
dades!*

MIRANDO POR SU
FUTURO Y POR UNA

*vida sana, feliz y
llena de energía.*





Comience su nueva vida **BAJO EL SOL**

THE FLAG Costa del Sol

Costalita, Calle Trajano 16

29688 Estepona, Málaga, Spain

Puede encontrar más información en
nuestra página web: **hotel-stay-well.es**

Si tiene alguna pregunta,
le atenderemos en cualquier momento.
Teléfono: +34 951 400 858
Email: reservations.estepona@the-flag.es



NOTAS





THE 
FLAG

COSTA DEL SOL

**HOTEL &
STAY WELL**

reservations.estepona@the-flag.es

T. +34 951 400 858

hotel-stay-well.es