



★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA
PRINCESS

VITAL & FITNESS

RECARGA TU ENERGÍA

TENIS · MEDITACION · TAICHI · FUTBOL SALA · BALONMANO · BALONCESTO · ESTIRAMIENTO
YOGA · STEP · SPINNING · VOLEY PLAYA · BADMINTON · RUNNING · T.B.T · PILATES
GAP · FITNESS BOXING · CLASES DE BAILE · AEROBIC · ZUMBA · MUSCULACION
PUMP · SENDERISMO · CORE · RPM · DEFENSA PERSONAL
KAYAK · DOWN HILL · MOUNTAIN BIKE · ESPELEOLOGIA
BUCEO · ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
FITCROSS · WATERPOLO
BALANCE



- 1 Parada de Bus
- 2 Alquiler de coches
- 3 Restaurantes
- 4 Bares
- 5 Parking
- 6 Parking Bicicletas
- 7 Recepción
- 8 Supermercados
- 9 Lavandería
- 10 Zona Infantil
- 11 Vestuario
- 12 Taxis
- 13 Cajero Automático
- 14 Reservas Actividades Outdoor
- 15 Puntos de Reciclaje
- 16 Fitness Centre by Princess
- 17 Sala de Spinning
- 18 Sala de Yoga, Baile y Masterclass
- 19 Sala de Actividades Dirigidas
- 20 Sala de Musculación
- 21 Pistas de Tenis
- 22 Voley playa
- 23 Piscinas
- 24 Piscinas Acondionadas Natación
- 25 Piscina de Animación
- 26 SPA
- 27 Sala de Masajes
- 28 Cancha Multideportiva al aire libre
- 29 Punto de Encuentro de Emergencia
- 30 Cornisa Vistamar sport
- 31 Recorrido de Calentamiento



1. HOTEL



DESCONECTA Y RELÁJATE

Situado en un acantilado sobre el océano, el Hotel La Palma & Teneguía Princess Vital & Fitness te espera en el soleado suroeste de La Palma.

Descubre un santuario de tranquilidad en una de las más verdes y prístinas islas canarias.

Con sus bellas plazas, amplios patios interiores e idílicos senderos bordeados por palmeras, el resort está diseñado al estilo de un pueblo canario.

Las 487 habitaciones se reparten en varios bloques que se integran perfectamente en el paisaje.

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

Recarga las pilas en el amplio Spa, nada en una de las 6 espectaculares piscinas exteriores o aumenta tu fuerza en una clase de Core.

Te ofrecemos un programa integral de fitness liderado por un equipo de profesionales.

¡El gimnasio más grande de La Palma con la mejor maquinaria del mercado te espera!

¡DISFRUTA!

Nos adaptamos a tus necesidades: puedes escoger entre desayuno, media pensión, pensión completa o todo incluido.

Degusta un plato de ensalada y verduras del amplio bufé, disfruta del pescado fresco de la estación de cocina en vivo o incluso, una pizza crujiente en la piscina.

¡Tú eliges!



2. LA PALMA: LA ISLA BONITA

La Palma evoca grandes emociones. Es una isla de contrastes, con una naturaleza intacta, salvaje, una isla en la que hasta las estrellas están protegidas. Si visitas La Palma, podrás sumergirte en la naturaleza más virgen, hacer deporte o aventurarte a explorar el universo por uno de los mayores telescopios del mundo.

En el año 2002 esta maravillosa isla fue declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO en su totalidad, y no solo eso, fue el primer lugar en el mundo declarado Reserva Starlight de la UNESCO, ya que por su ubicación, orografía y clima presenta unas condiciones idóneas para la observación de estrellas. Tanto es así que en el Roque de los Muchachos se instaló un gran observatorio que cuenta con los mejores telescopios del mundo.

También llamada isla verde, La Palma es todo un paraíso para los amantes de la naturaleza y el deporte. Podrás hacer senderismo, ultra run, ciclismo de montaña, deporte ecuestre, parapente o motociclismo; el abanico de posibilidades es muy amplio.

La Isla Bonita es un destino fuera de lo común que solo está esperando a que lo descubras.



NATURALMENTE PRINCESS



CUERPO, MENTE Y ALMA... PRINCESS VITAL AND FITNESS RESORT

Nos sentimos orgullosos de poder ofrecer a nuestros huéspedes, el mejor resort de La Palma, con la mejor oferta deportiva. Toda una experiencia de salud, ocio y relax en la vanguardia de la actividad física y el deporte. Hoy más que nunca, nos comprometemos con el bienestar y la salud de nuestros huéspedes.



3. INSTALACIONES DEPORTIVAS



SALA DE MUSCULACIÓN

Recién inaugurada, estrenamos las mejores instalaciones de musculación y fitness en un resort en canarias. Más de 50 máquinas de musculación con la última tecnología y avalada por la marca más exclusiva de equipamiento fitness "TECHNOGYM".

- 700M2
- MAS DE 200 EJERCICIOS
- TECHNOGYM

SALA DE SPINNING

Sala reservada para actividades dirigidas de spinning en todas sus variantes. Acompañada de la marca más prestigiosa de bicicletas de spinning, esta sala permite a nuestro equipo de instructores ofrecer sin cargo las actividades relacionadas con esta actividad. Además, de darle la oportunidad a cualquier grupo, de reservarla durante su estancia en exclusiva para sus clases.

- SISTEMA DE VENTILACIÓN
- SONIDO ENVOLVENTE
- DIFERENTES NIVELES



SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Espacio con el mejor equipamiento para una gran variedad de actividades dirigidas. Esta sala incluye circuito cerrado de sonido, suelos totalmente adaptados, iluminación por fases y aire acondicionado para disfrutar de la clase en las mejores condiciones.

- EQUIPAMIENTO DEPORTIVO
- SUELO ACONDICIONADO
- MAS DE 20 ACTIVIDADES

SALA DE YOGA-BAILE-MASTERCLASS

La amplitud y el aislamiento acústico de esta sala permite gran variedad de opciones para el disfrute de disciplinas como el Yoga, baile, zumba, pilates o incluso la meditación. Permitiendo, además, la realización de masterclass de cualquier actividad gracias a su tarima principal para mayor visibilidad del instructor.

- AISLAMIENTO ACÚSTICO
- AMPLITUD
- POLIVALENTE



PISTAS DE TENIS

Con un total de 6 pistas de tenis y con las mejores condiciones y calidades, La Palma & Teneguía Princess Vital & Fitness se posiciona como líder del sector en la apuesta por el deporte rey de la raqueta. Estas instalaciones se complementan con un equipo profesional de instructores cualificados, disponibles para grupos o clases individuales previa reserva.

CANCHA MULTIDEPORTIVA

Al aire libre, y con unas vistas espectaculares al Océano Atlántico, disponemos de una cancha multideportiva con las medidas oficiales de deportes como el fútbol sala, baloncesto, balonmano, etc.



CORNISA SUNSET / CIRCUITO WARM-UP

Con una inigualable vista-mar se encuentra la cornisa, destinada a la práctica de actividades como el stretching, yoga, taichí o step, entre otras. Un lugar increíble, acompañado de la brisa de los vientos alisios. Y bordeando la roca volcánica que caracteriza a la zona, en un paisaje de acantilados, disfruta del circuito cerrado de calentamiento y caminata señalizado, alrededor del hotel.

PISCINAS ACONDICIONADAS

Para los entusiastas de la actividad de nado, disponemos de una espectacular piscina en el resort a temperatura ambiente, acondicionada para preparar los triatlones más exigentes o simplemente, para realizar tus nados diarios. Todo ello, en unas condiciones espectaculares sin tener que renunciar a las comodidades de un resort de categoría.



CANCHA DE VOLEY-PLAYA

Espacio deportivo dedicado a la actividad de voley-playa, situado sobre una fina capa de arena para que evites a toda costa, que la pelota toque el suelo. La localización de la cancha de vóley-playa no podría ser más idílica, permitiendo a los participantes de la actividad refrescarse en la piscina que se encuentra a tan sólo 10m de distancia. Además, te damos la posibilidad de reservar en exclusiva el espacio para tu grupo.

4. UN MUNDO DE POSIBILIDADES

La actividad física mueve pasiones. No solo por los beneficios físicos que proporciona, sino por la felicidad y las emociones que despierta en cada persona. Por estas razones, y junto a un equipo de profesionales titulados, hemos creado un programa exclusivo para los amantes del deporte.

Para ello, ofrecemos una variada oferta de actividades que se imparten de forma gratuita.

Instalaciones del más alto nivel y con el mejor equipamiento del mercado, acompañan a este programa.

Core, yoga, pilates, entrenamiento funcional, step, meditación o clases de bailes son sólo una pequeña parte del amplio programa diseñado por y para nuestros huéspedes.

**+ 50 ACTIVIDADES
DIFERENTES**

5. A UN PASO DE LA AVENTURA

La Palma, además de ser la Isla Bonita, es también la isla perfecta para el turismo activo, ofreciendo una gran cantidad de opciones para combinar naturaleza y deporte.

De este modo, y junto con nuestros colaboradores locales, podemos ofrecer una gran variedad de actividades guiadas y alquiler de equipamiento.

Permitiendo a nuestros huéspedes poder disfrutar de un lugar único como la isla de La Palma en un resort increíble con la mejor oferta de ocio, salud y deporte.

Senderismo, trail, mountain-bike, buceo, espeleología, kayak, running y mucho más para completar una experiencia única.

**+ 20 EXPERIENCIAS
EN LA NATURALEZA**

TENIS · MEDITACION · TAICHI · FUTBOL SALA · BALONMANO · BALONCESTO · ESTIRAMIENTO · YOGA · STEP · SPINNING · VOLEY PLAYA · BADMINTON · RUNNING
T.B.T · PILATES · GAP · FITNESS BOXING · CLASES DE BAILE · AEROBIC · ZUMBA · SENDERISMO · MUSCLE PUMP · CORE · RPM · DEFENSA PERSONAL · HIT
KAYAK · DOWN HILL · MOUNTAIN BIKE · ESPELEOLOGÍA · BUCEO · ENTRENAMIENTO FUNCIONAL · WATERPOLO · FITCROSS · BALANCE · Y MUCHO MÁS ...



**186K
METROS²**

**+50
RUTAS**



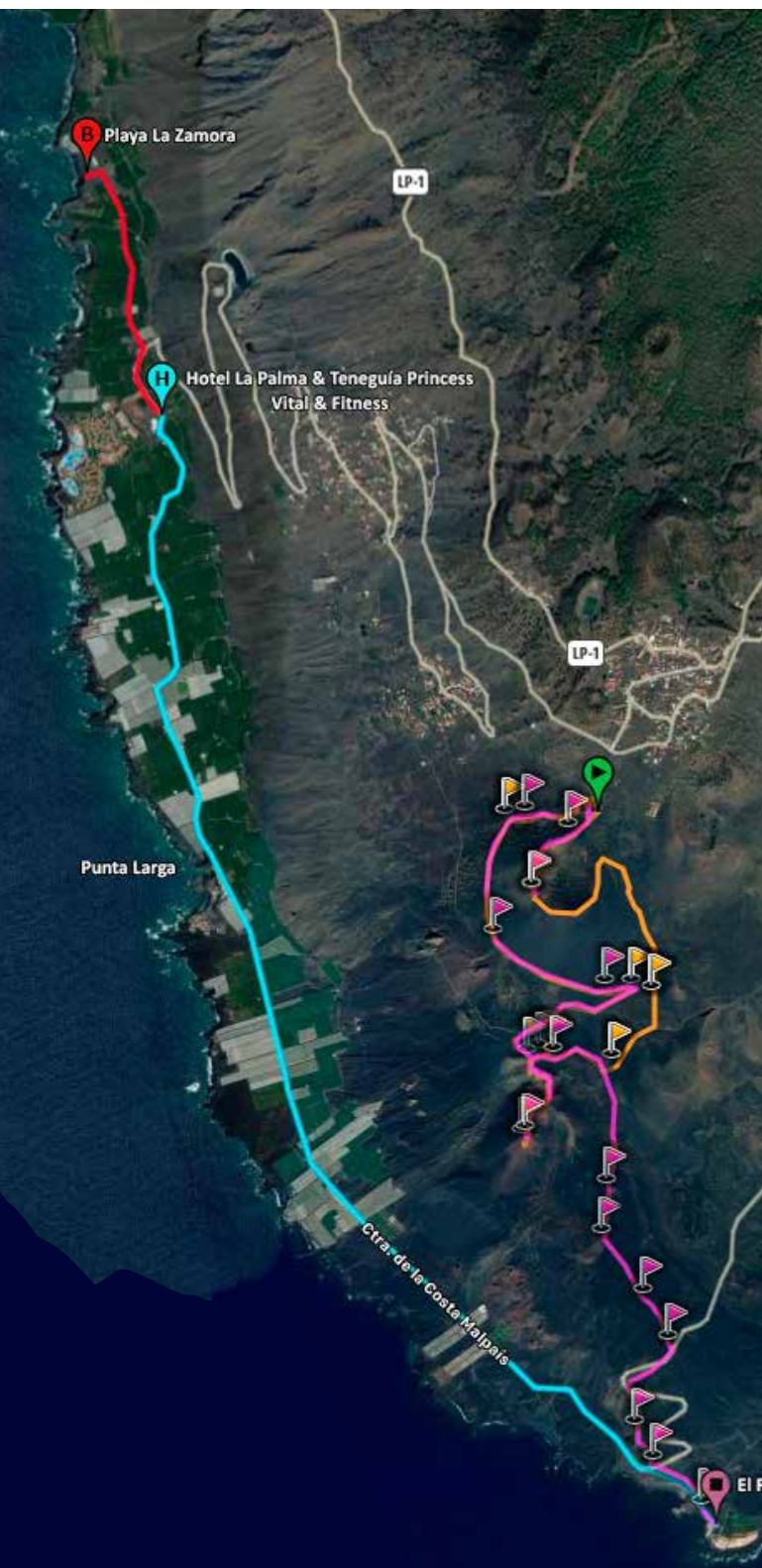
6. DEL HOTEL A CUALQUIER PARTE

Partiendo directamente desde el hotel, y sin perder de vista el encanto natural de las montañas colindantes y la costa volcánica, existen diferentes rutas para disfrute de los huéspedes. Rutas que van hasta la misma playa natural o hasta los impactantes volcanes de La Palma.

Bordeando la costa o a través de las montañas existen rutas para practicar sendersimo, running, trail o MTB entre otras. Con distancias, duración y nivel para todos los gustos.

- MODALIDAD: SENDERISMO, RUNNING, TRAIL, MTB.
- DISTANCIA: DESDE 5 A 20 KM
- ALTITUD: HASTA 800 METROS

- DIFICULTAD: FÁCIL, MEDIO, AVANZADO, PROFESIONAL
- DURACIÓN: DE 1 A 9 HORAS
- TERRENO: CARRETERAS, ARENA, PIEDRA VOLCÁNICA, SENDEROS.



7. VENTAJAS PARA TI Y PARA TODO TU EQUIPO

Si participas en un club, asociación, federación o simplemente tienes un gran grupo de amigos que quieran venir a disfrutar en el mejor resort de La Palma con una gran oferta de actividades de ocio y deporte, haz de saber que cuentas con un gran número de ventajas.

VENTAJAS PARA GRUPOS:

- Acceso incluido a todas las actividades del programa.
- Posibilidad de reservar en exclusividad salas e instalaciones (según disponibilidad de horarios).
- Adaptación de programas en función de necesidades (según disponibilidad).
- Ofertas exclusivas para grandes grupos.
- Habitaciones fitness (según disponibilidad)



8. ESPECIAL HABITACIÓN FITNESS

Tener una vida activa y saludable tiene sus ventajas en Princess. Disfruta de todos los detalles de bienvenida incluidos en las habitaciones "Vital & Fitness" y además, completa tu experiencia con acceso a todo el programa de actividades y un día revitalizante en el SPA.



HAB. CERCANAS AL FITNES CENTRE



TOALLA DE GIMNASIO



AGUA DE 1,5 L



SHAKER REUTILIZABLE



CAMISETA TÉCNICA



1 DÍA DE SPA



9. SPA & WELLNESS

La isla de La Palma reúne todas las condiciones para que puedas descansar y relajarte en profundidad durante tus vacaciones. Encuéntra ahora las claves del puro relax en nuestro Spa "Aqua Princess". En una superficie de 700 m2 te espera una piscina wellness, jacuzzi, saunas, baño turco, duchas de sensaciones, salas de tratamientos, baños starlight, duchas Vichy y camas de agua con hidrojete.

El equipo de profesionales del Spa también ofrece una gran variedad de tratamientos y masajes.

Instalaciones:

- Piscina wellness: piscina de agua dulce de 32° C con circuito de chorros de masaje y jacuzzi integrado
- Pozo de agua helada de 18° C
- Jacuzzi (independiente)
- Bio-sauna de 75° C
- Sauna finlandesa cuya temperatura oscila entre los 80°C y los 85°C
- Baño turco cuya temperatura es cambiante y oscila entre los 25°C y los 50°C
- Ducha aromática con esencias de eucalipto
- Ducha ciclónica
- Pediluvio

- 4 salas de masajes, 1 de ellas adaptada para tratamientos en pareja
- Baño Starlight: bañeras de cromoterapia con luces sensoriales
- Cama con hidrojets: cama de agua con chorros a presión en su interior para dar masajes de espalda y piernas
- Duchas Vichy: ducha con chorros de agua de diferentes temperaturas combinada con un masaje profesional
- Zona de relax con balcón, hamacas y facilidades de té y café
- Salón de belleza

Servicios:

- Masajes de diferentes tipos, parciales o de cuerpo entero
- Exfoliaciones
- Aromaterapia
- Tratamientos faciales con productos de la exclusiva marca Sothys
- Tratamientos corporales
- Terapias antiestrés



10. GASTRONOMÍA SALUDABLE

La gran apuesta por la vida saludable y el ocio activo en Princess se refleja en la variedad gastronómica que se ofrece en el hotel.

El resort La Palma & Teneguía Princess dispone de dos restaurantes con servicio de bufé y tres restaurantes a la carta, dos de ellos con menú de degustación y abiertos según demanda.

Además, dentro de la oferta gastronómica se incluyen dos bares de piscina (uno de ellos abierto según temporada), un bar Piano y un bar discoteca.

Por otro lado, los huéspedes que lo deseen, pueden contar con opciones y recomendaciones de comidas vegetarianas, dietéticas, veganas o adaptadas a las necesidades que requieran.



11. ENTRETENIMIENTO



SHOWS Y MÚSICA EN DIRECTO

Los espectáculos nocturnos son el broche final a un día lleno de sensaciones. Vive nuestros shows y completa tu experiencia.



ANIMACIÓN

Un gran equipo con dedicación plena a más de 20 actividades diarias, será el encargado de llevar la diversión a nuestros huéspedes.



CULTURA LOCAL

Es importante trasladar a nuestros huéspedes la esencia del destino y sus raíces. Por ello, disponemos de actividades culturales y de folklore autóctono.



PIANO BAR

Disfruta de música en directo con solistas locales en una velada y ambiente inigualable, bajo la arquitectura y el encanto de los patios canarios.



MINICLUB

Hemos creado un programa completo de animación infantil que hará las delicias de "los peques" durante las vacaciones familiares.



TALLERES Y MERCADILLO

Mercadillo de productos locales, talleres de manualidades y artesanía son otros de las actividades expuestas a menudo en el resort para disfrute de los huéspedes.



★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS

VITAL & FITNESS

La Palma & Teneguía Princess Vital & Fitness representa en su totalidad, los valores y sentimientos que deseamos transmitir a todos nuestros huéspedes. Salud, bienestar, libertad y naturaleza son conceptos que inundan cada uno de los rincones del resort. Un marco de sensaciones que permitirá, a cada huésped, recuperar nuevamente la energía y reencontrarse con la emoción de vivir.

Ya sea sol@, en pareja, en familia, en grupo o con amigos, estamos completamente seguros de que tanto el resort, como la isla de La Palma, cumplirán con creces las expectativas de nuestros huéspedes. Un ambiente de desconexión total, en un entorno idílico con un servicio incomparable.

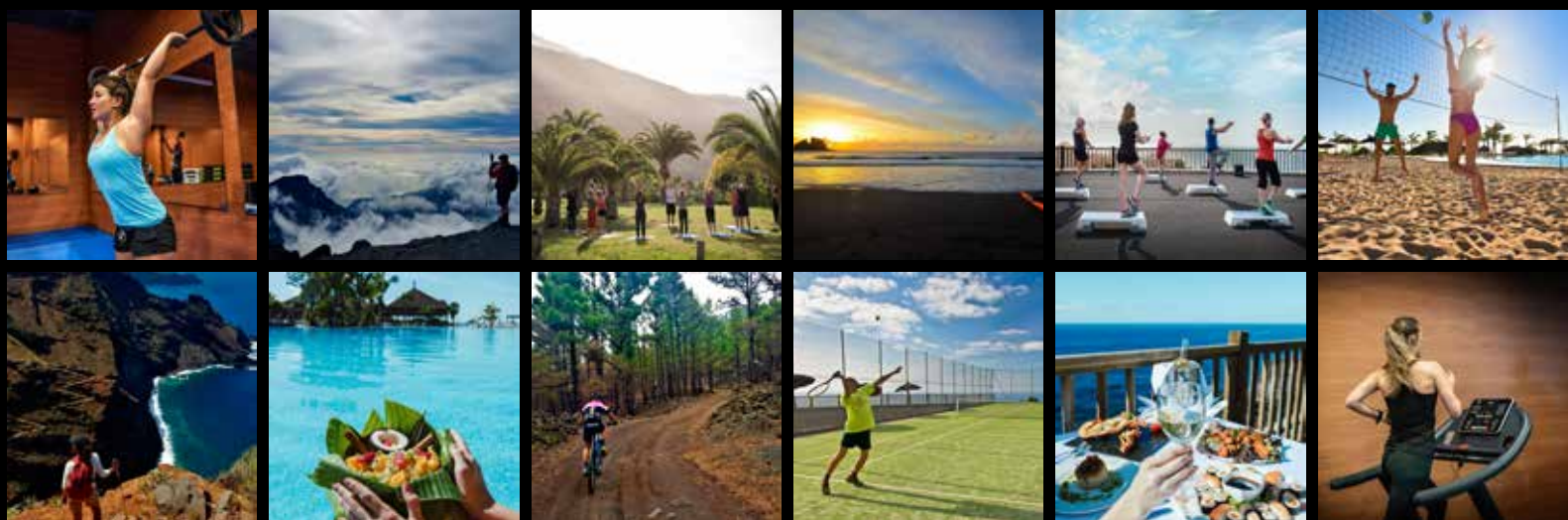
¡Permítenos hacer tus vacaciones realmente especiales!





 @lapalmaprincessfitness

 @LaPalmaTeneguíaPrincess



colaborador



★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS

VITAL & FITNESS

Para más información:

T: +34 922 42 55 11

reservas.lapalma@princess-hotels.com

Hotel La Palma & Teneguía Princess

Carretera de la Costa, Cerca Vieja, 10

E-38740 Fuencaliente de La Palma