

EN

Salou: well-being for everyone

In Salou, we design wellness **spaces and activities for residents and visitors alike**. Experiences to enjoy while nurturing your body and mind. A tranquil and inviting vibe, surrounded by stunning natural open spaces that encourage you to move and reconnect: picture unwinding on calm beaches, wandering along scenic coastal paths, or breathing in the fresh air in lush green areas that lift your spirits.

Salou invites you **to embrace outdoor activities** with family and friends. We offer a programme of dynamic experiences to energise you, opportunities to find balance for body and mind, and ways to explore the surrounding area.

Discover the local cuisine with the #SalouFoodExperience, a celebration of fresh, locally sourced ingredients.

Salou is more than just a place—it's a well-being experience that inspires you to feel good in every way.

FR

Salou : bien-être pour tous

À Salou, nous créons des **espaces et des activités de bien-être pour les résidents comme pour les visiteurs**. Des propositions pour prendre soin de votre corps et de votre esprit en vous amusant. Une atmosphère calme et accueillante, au cœur de magnifiques espaces naturels, qui invitent à bouger et à se reconnecter : des plages paisibles où oublier ses soucis quotidiens, des sentiers côtiers à gravir, des coins de verdure idéaux pour respirer et se sentir bien.

Salou vous offre des activités à pratiquer en plein air en famille et entre amis, qui vous permettront de retrouver la forme avec un programme d'activités dynamiques, de trouver l'équilibre entre corps et esprit, ou de découvrir le territoire.

Savourez également la cuisine locale, qui mise sur des ingrédients frais et de proximité, avec #SalouFoodExperience.

Salou n'est pas seulement un lieu, c'est une expérience de bien-être qui vous invite à vous sentir bien à tous points de vue.

SALOU

#visitsalou

Passeig Jaume I, 4, Xalet Torremar
43840 Salou — SPAIN
Tel. +34 977 35 01 02
visitsalou@salou.cat

f visitsalouofficial @visitsalou

www.visitsalou.cat



Ajuntament de Salou
Regidoria de Sanitat i Salut Pública



Turisme Esportiu
Platja en Família
Cicloturisme a Catalunya
Golf a Catalunya.



PROGRAMA
SALOU. ESTIL DE VIDA
SALUDABLE

CA ES EN FR

SALOU WELLNESS

- HIVERN 2025 -



SALOU

#visitsalou

CA

Salou: benestar per a tothom

A Salou creem **espais i activitats de wellness per a residents i visitants**. Propostes per a gaudir tenint cura del cos i la ment. Una atmosfera tranquil·la i acollidora, amb espais oberts i plens de bellesa natural, que conviden a moure's i reconnectar: platges serenes on perdre's, senders costaners per enfil·lar-se, racons verds ideals per respirar i sentir-se bé.

Salou t'ofereix activitats **per a gaudir-les a l'aire lliure** i amb la companyia de família i amics amb un programa on podràs vibrar amb activitats dinàmiques, trobar l'equilibri amb el cos i la ment, o descobrir el territori.

Assaboreix també la cuina local, que aposta per ingredients frescos i de proximitat, amb la #SalouFoodExperience.

Salou no és només un indret, és una experiència de benestar que et convida a sentir-te bé en tots els sentits.

ES

Salou: bienestar para todos

En Salou creamos **espacios y actividades de bienestar para residentes y visitantes**. Propuestas para disfrutar cuidando el cuerpo y la mente. Un ambiente tranquilo y acogedor con espacios abiertos y llenos de belleza natural que invitan a moverse y reconectar: playas serenas donde perderse, senderos costeros para trepar y rincones verdes ideales para respirar y sentirse bien.

Salou te ofrece actividades **para disfrutarlas al aire libre** y en compañía de familiares y amigos con un programa en el que podràs vibrar con actividades dinámicas, encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, o descubrir el territorio.

Saborea también la gastronomía local, que apuesta por ingredientes frescos y de proximidad, con la #SalouFoodExperience.

Salou no es solo un sitio, es una experiencia de bienestar que te invita a sentirte bien en todos los sentidos.

WATCH VIDEO



REGARDER LA VIDÉO

VEURE VÍDEO



VER VÍDEO



CA

Salou amb ritme





ACTIVITATS

23 | **BALLS EN LÍNIA**
02 | Mou-te al ritme del line dance!

09 | **ZUMBA**
03 | Posa ritme a la teva vida!

23 | **ZUMBA**
03 | Una activitat per divertir-se ballant!

30 | **LINDY HOP I JAZZ STEPS**
03 | Gaudeix d'una classe de swing al carrer!

 Diumenges 12:00 h  Plaça de les Comunitats Autònomes Passeig Jaume I

I A MÉS TAMBÉ PODEU GAUDIR DE...

TASTA SALOU
Tots els dijous al vespre



JORNADES DE L'ARRÒS
Del 28 de març al 13 d'abril



INFORMACIÓ PER A TOTES LES ACTIVITATS:

Activitats gratuïtes, obertes a tot públic i sense inscripció.
Recomanem roba còmoda, calçat adequat, aigua i crema solar.
En cas de mal temps, veureu l'actualització de la informació a les xarxes socials.
Més info: WhatsApp al 661 867 676 o trucada al 977 350 102.



ES

Salou con ritmo





ACTIVIDADES

23 | **BAILLES EN LÍNEA**
02 | ¡Muévete al ritmo del line dance!

09 | **ZUMBA**
03 | ¡Pon ritmo a tu vida!

23 | **ZUMBA**
03 | ¡Una actividad para divertirse bailando!

30 | **LINDY HOP Y JAZZ STEPS**
03 | ¡Disfruta de una clase de swing en la calle!

 Domingos 12:00  Plaça de les Comunitats Autònomes Passeig Jaume I

Y TAMBIÉN PUEDES DISFRUTAR DE...

TASTA SALOU
Todos los jueves por la noche



JORNADAS DEL ARROZ
Del 28 de marzo al 13 de abril



INFORMACIÓN PARA TODAS LAS ACTIVIDADES:

Actividades gratuitas, abiertas a todos públicos y sin inscripción.
Recomendamos ropa cómoda, calzado adecuado, agua y crema solar.
En caso de mal tiempo, verás la actualización de la información en las redes sociales.
Más información: WhatsApp al 661 867 676 o llamada al 977 350 102.



EN

Salou with rhythm





ACTIVITIES

23 | **LINE DANCES**
02 | Move to the rhythm of line dance!

09 | **ZUMBA**
03 | Add rhythm to your life!

23 | **ZUMBA**
03 | An activity to have fun while dancing!

30 | **LINDY HOP AND JAZZ STEPS**
03 | Enjoy a swing class on the street!

 Sundays 12:00 pm  Plaça de les Comunitats Autònomes Passeig Jaume I

AND YOU CAN ALSO ENJOY...

TASTA SALOU
Every Thursday evening



RICE DAYS
From 28 March to 13 April



INFORMATION FOR ALL ACTIVITIES:

Free activities, open to the public, no registration required.
We recommend wearing comfortable clothing and suitable footwear, bringing a bottle of water and using sun cream.
In case of bad weather, updates will be available on social media.
More info: WhatsApp on +34 661 867 676 or call +34 977 350 102.



FR

Le rythme de Salou





ACTIVITÉS

23 | **DANSES EN LIGNE**
02 | Bougez au rythme des danses en ligne !

09 | **ZUMBA**
03 | Mettez du rythme dans votre vie !

23 | **ZUMBA**
03 | Une activité pour s'amuser en dansant !

30 | **LINDY HOP ET JAZZ**
03 | Cours de swing dans la rue !

 Dimanches 12 h  Plaça de les Comunitats Autònomes Passeig Jaume I

SALOU VOUS RÉSERVE D'AUTRES PLAISIRS...

TASTA SALOU
Tous les jeudis soir



JOURNÉES DU RIZ
Du 28 mars au 13 avril



INFORMATIONS SUR TOUTES LES ACTIVITÉS :

Activités gratuites, ouvertes au public, sans inscription.
Vêtements confortables et chaussures adaptées recommandés.
Emportez eau et crème solaire. En cas de mauvais temps, les informations seront mises à jour sur les réseaux sociaux.
Plus d'infos : WhatsApp au 661 867 676 ou appelez le 977 350 102.