

RANCHO
SANTANA

HORARIO SEMANAL DE YOGA

DEL 24 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE

EVENTOS ESPECIALES Únete a un Viaje de Respiración Consciente y Reiki 17 26 DE NOVIEMBRE La Palapa de Yoga 11 am - 1 pm C\$1,831 / US\$50 por persona Fluye Hacia la Gratitud VIERNES 28 DE NOVIEMBRE La Palapa de Yoga 11:11 am - 1:11 pm C\$1,282 / US\$35 por persona	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
	7:30 AM Barre Fusion	8 AM Pilates	7:30 AM Qi Gong Flow	8 AM Pilates	7:30 AM Vinyasa con FitSouls*	8 AM Vinyasa Yoga	7:30 AM Full Body Functional Fitness con FitSouls*
	9 AM Active Flow Yoga		9 AM Vinyasa Yoga	9 AM Vinyasa Yoga	9 AM Slow Flow	10 AM Rhythm & Groove Dance	9 AM Slow Flow
	5:30 PM Candle Light Yin	5:30 PM Rhythm & Groove Dance	5:30 PM Sculpt & Stretch	12 PM Yin Restorative Yoga con FitSouls*	5:30 PM Qi Gong Flow	5:30 PM Sunset Vinyasa Flow con Dj & Cacao con FitSouls*	11 AM Pilates Strenght & Mobility
	BARRE FUSION Un entrenamiento de bajo impacto, bajo peso, repeticiones altas y movimientos controlados, con énfasis en glúteos, muslos, brazos y abdomen.		QI GONG FLOW Una práctica meditativa y suave que combina movimientos lentos y fluidos con respiración e intención, cultivando equilibrio, energía y relajación.	ACTIVE FLOW YOGA Un flujo dinámico de yoga acompañado de respiración y contemplación consciente del cuerpo.	VINYASA YOGA Es una práctica dinámica que sincroniza la respiración y el movimiento creando fluidez en la mente y el cuerpo.	RHYTHM & GROOVE DANCE Una clase de danza fluida inspirada en el Afrobeat, apta para todos los niveles.	SCULPT & STRETCH Un entrenamiento integral de todo el cuerpo acompañado de un estiramiento profundo.
	SLOW FLOW Una práctica a ritmo más pausado que conecta la respiración y el movimiento.			PILATES STRENGTH & MOBILITY Un entrenamiento de cuerpo completo que combina Pilates con movimientos funcionales controlados de rango completo, dejándote con una sensación de fuerza, tonificación y apertura.			

CLASE SIN CITA PREVIA C\$919 / US\$25 C/U*

CLASES PRIVADAS C\$2,930 / US\$80 PARA 2 PERSONAS

C\$732 / US\$20 POR PERSONA DESPUÉS DE LA INSCRIPCIÓN INICIAL DE C\$2,930 / US\$80

*LAS CLASES MARCADAS FORMAN PARTE DEL PROGRAMA FITSOULS WELLNESS JOURNEY Y NO PUEDEN INCLUIRSE DENTRO DEL PAQUETE DE PROPIETARIOS NI DE NINGÚN OTRO PAQUETE. LA CLASE SUNSET VINYASA FLOW CON DJ EN VIVO Y CACAO ESTÁ DISPONIBLE POR C\$1,832 / US\$50.

SI ES UN PROPIETARIO PREGUNTA SOBRE NUESTRO PAQUETE DE 10 CLASES

TODAS LAS CLASES SON APTAS PARA YOGIS DE TODOS LOS NIVELES.

