



## HORARIO SEMANAL DE YOGA

DEL 22 DE DICIEMBRE AL 28 DE DICIEMBRE

### LUNES 22

- 7:30 AM Barre Fusion
- 9 AM Yoga Active Flow
- 5:30 PM Candle Light Yin

### MARTES 23

- 8 AM Pilates
- 10 AM Yin Yang Yoga
- 5:30 PM Rythm & Groove Dance

### MIÉRCOLES 24

- 7:30 AM Qi Gong Flow
- 9 AM Vinyasa Yoga

### JUEVES 25

- 7:15 AM Bike Trail ride & Full Body Beach Workout con Fitsouls\*
- 5:30 PM Yin Restorative con Fitsouls\*

### VIERNES 26

- 7:30 AM Vinyasa by Fitsouls\*
- 9 AM Slow Flow
- 2 PM Ice Bath & Breathwork con Fitsouls\*
- 4:30 PM Family Beach Bootcamp con Fitsouls\*

### SÁBADO 27

- 8 AM Vinyasa Yoga
- 10 AM Rythm & Groove Dance
- 5:30 PM Flow with Live Dj & Cacao Ceremony con Fitsouls\*

### DOMINGO 28

- 7:30 AM Full Body Functional Fitness con Fitsouls\*
- 9 AM Slow Flow
- 10:30 AM Yogalates

### EVENTOS ESPECIALES

**Únete a un Viaje Respiración & Reiki**

**MIÉRCOLES 31 DE DICIEMBRE**  
THE TREETOP YOGA PALAPA  
11 AM - 1 PM  
C\$1,830 / US\$50 POR PERSONA

### 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, las ubicaciones están sujetas a cambio y los precios pueden variar según la clase. No pueden incluirse en el paquete de propietarios ni en ningún otro paquete.

Si es un propietario pregunta sobre nuestro paquete de 10 clases  
Todas las clases son aptas para yogis de todos los niveles.

### BARRE FUSION

Un entrenamiento de bajo impacto, bajo peso, repeticiones altas y movimientos controlados, con énfasis en glúteos, muslos, brazos y abdomen.

### YOGA ACTIVE FLOW

Un flujo dinámico de yoga acompañado de respiración y contemplación consciente del cuerpo.

### PILATES

Ejercicio sobre colchoneta que utiliza el peso del cuerpo para realizar movimientos controlados, fortaleciendo el core, mejorando la flexibilidad y el control del cuerpo.

### QI GONG FLOW

Una práctica meditativa y suave que combina movimientos lentos y fluidos con respiración e intención, cultivando equilibrio, energía y relajación.

### VINYASA YOGA

Es una práctica dinámica que sincroniza la respiración y el movimiento creando fluidez en la mente y el cuerpo.

### 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.

### RHYTHM & GROOVE DANCE

Una clase de danza fluida inspirada en el Afrobeat, apta para todos los niveles.

### CANDLE LIGHT YIN

Un estilo de yoga lento y meditativo que se centra en estiramientos pasivos y prolongados para apuntar a las capas más profundas del cuerpo (fascia, ligamentos, articulaciones y tejidos conectivos) en lugar de solo los músculos.

### YOGALATES

Un método de movimiento híbrido que combina yoga y pilates para crear una práctica equilibrada centrada en la fuerza central, la flexibilidad, la postura y el movimiento consciente.

### YIN YANG YOGA

Una práctica equilibrada que combina estiramientos Yin lentos y profundos con movimientos Yang activos y cálidos para crear fuerza y relajación en una sola sesión.