



## HORARIO SEMANAL DE YOGA

DEL 29 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE

### LUNES 29

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

### MARTES 30

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

### MIÉRCOLES 31

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

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.