



## YOGA Y FITNESS

### BARRE FUSION

Clase de bajo impacto y altas repeticiones para tonificar y fortalecer glúteos, piernas, brazos y core.

### CARDIO DANCE FITNESS

Una fusión dinámica de movimiento, ritmo y fitness al compás de energizantes ritmos latinos.

### HATHA & SOUND

Una práctica suave y fundamental que combina posturas básicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y relajación, finalizando con una sesión restaurativa de sonido.

### PILATES

Clase en colchoneta que utiliza el peso corporal, enfocada en fortalecer el core, mejorar la flexibilidad y la alineación.

### VINYASA YOGA

Un flujo de ritmo más pausado para desarrollar fuerza, movilidad y movimiento consciente.

### YOGA RESTAURATIVO

Una práctica suave y lenta que utiliza soportes completos para permitir una liberación sin esfuerzo y un reinicio completo del sistema nervioso.

### YIN YOGA

Una práctica lenta y meditativa, con posturas sostenidas durante más tiempo que trabajan suavemente los tejidos conectivos profundos del cuerpo.

### YOGALATES

Una combinación de yoga y pilates enfocada en fortalecer el core, mejorar la flexibilidad y la postura.

## MIÉRCOLES DE BIENESTAR

Una experiencia privada elemental con movimientos inspirados en QiGong, respiración, meditación y sonido.

MIÉRCOLES | **EL SPA EN EL BOSQUE**  
7 AM - 8:15 AM | **HASTA 4 HUÉSPEDES**  
1-2 PERSONAS: C\$3,663 / US\$100  
3 PERSONAS: C\$4,761 / US\$130  
4 PERSONAS: C\$5,860 / US\$160

Esta experiencia está sujeta a disponibilidad, por favor regístrate a más tardar el martes al mediodía.

## ESPECIAL DEL MES

CONSIENTE A PAPÁ ESTE DÍA  
DEL PADRE

DISPONIBLE DURANTE EL MES DE JUNIO  
**EL SPA EN EL BOSQUE**  
C\$6,849 / US\$187

Alivia la tensión muscular y mejora la movilidad con un masaje atlético de 80 minutos diseñado para promover una profunda relajación y recuperación, seguido de una cerveza fría para relajarse después.

# HORARIO DE BIENESTAR

TERO DE JUNIO - 19 DE JUNIO

# RANCHO SANTANA

▶ LUNES	9AM: VINYASA YOGA	—
▶ MARTES	8AM: PILATES	5:30PM: YIN YOGA
▶ MIÉRCOLES	7AM - 8:15AM: WELLNESS WEDNESDAY* <i>Se requiere inscripción previa.</i> 9AM: BARRE FUSION	—
▶ JUEVES	8AM: PILATES	5:30PM: YIN YOGA
▶ VIERNES	9AM: VINYASA YOGA	5PM: CARDIO DANCE FITNESS
▶ SÁBADO	8AM: HATHA & SOUND	—
▶ DOMINGO	9AM: YOGA RESTAURATIVO	5:30PM: YOGALATES

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

TODAS LAS CLASES SON BIENVENIDAS PARA TODOS LOS NIVELES.

PARA MAS INFORMACIÓN POR FAVOR CONTACTAR A: SPA@RANCHOSANTANA.COM