



## YOGA Y FITNESS

### CARDIO DANCE FITNESS

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

### HATHA YOGA

Una práctica suave y fundamental que combina posturas básicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y relajación.

### HATHA FLOW

Combina los fundamentos del Hatha yoga con movimientos fluidos, enfatizando transiciones conscientes y la atención en la respiración.

### 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.

## 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

20 DE JUNIO - 30 DE JUNIO

# RANCHO SANTANA

|             |                        |                           |
|-------------|------------------------|---------------------------|
| ▶ LUNES     | 9AM: VINYASA YOGA      | —                         |
| ▶ MARTES    | 8AM: PILATES           | 5:30PM: YIN YOGA          |
| ▶ MIÉRCOLES | 9AM: HATHA FLOW        | —                         |
| ▶ JUEVES    | 8AM: PILATES           | 5:30PM: YIN YOGA          |
| ▶ VIERNES   | 9AM: VINYASA YOGA      | 5PM: CARDIO DANCE FITNESS |
| ▶ SÁBADO    | 8AM: HATHA YOGA        | —                         |
| ▶ 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