

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
		9 AM HATHA FLOW	8 AM PILATES	9 AM VINYASA YOGA	8 AM HATHA YOGA	9 AM YOGA RESTAURATIVO
			5:30 PM YIN YOGA	5 PM CARDIO DANCE FITNESS		5:30 PM YOGALATES
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
9 AM VINYASA YOGA	8 AM PILATES	9 AM HATHA FLOW	8 AM PILATES	9 AM VINYASA YOGA	8 AM HATHA & SOUND	9 AM YOGA RESTAURATIVO
	5:30 PM YIN YOGA		5:30 PM YIN YOGA			5:30 PM YOGALATES
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
9 AM VINYASA YOGA	8 AM PILATES	7 AM MIÉRCOLES DE BIENESTAR	8 AM PILATES	9 AM VINYASA YOGA	8 AM HATHA & SOUND	9 AM YOGA RESTAURATIVO
	5:30 PM YIN YOGA	9 AM BARRE FUSION	5:30 PM YIN YOGA			5:30 PM YOGALATES
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
9 AM VINYASA YOGA	8 AM PILATES	7 AM MIÉRCOLES DE BIENESTAR	8 AM PILATES	9 AM VINYASA YOGA	8 AM HATHA & SOUND	9 AM YOGA RESTAURATIVO
	5:30 PM YIN YOGA	9 AM BARRE FUSION	5:30 PM YIN YOGA			5:30 PM YOGALATES
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
9 AM VINYASA YOGA	8 AM PILATES	7 AM MIÉRCOLES DE BIENESTAR	8 AM PILATES	9 AM VINYASA YOGA		
	5:30 PM YIN YOGA	9 AM BARRE FUSION	5:30 PM YIN YOGA			

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 APTAS PARA
TODOS LOS NIVELES.

DESCUBRIR MÁS



MIÉRCOLES DE BIENESTAR

Una experiencia privada y elemental
que combina Qigong, respiración
consciente, meditación y piscinas de
terapia de contraste.

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, regístrese a
más tardar el martes a las 4 pm.

ESPECIAL DEL MES

REVITALIZA TU PIEL CON UN
FACIAL DE OXÍGENO

DISPONIBLE DURANTE JULIO
EL SPA EN EL BOSQUE
C\$5,490 / US\$150

Disfruta de un Facial de Oxígeno
diseñado para hidratar, refrescar
y revitalizar tu piel. Durante el
mes de julio, recibe de cortesía un
tratamiento con parches para el
contorno de ojos que aportará un
extra de hidratación y cuidado.

CLASES DE YOGA Y MOVIMIENTO

ENGLISH

BARRE FUSION

Low-impact, high-rep class to tone and strengthen glutes, legs, arms, and core.

CARDIO DANCE FITNESS

A spicy fusion of movement, rhythm and fitness to uplifting Latin beats.

HATHA & SOUND

A gentle, foundational practice combining basic postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and relaxation, ending with a restorative sound session.

HATHA FLOW

Combines the foundational aspects of Hatha yoga with flowing movements, emphasizing mindful transitions and breath awareness.

PILATES

A mat-based exercise using body weight to perform controlled movements, strengthening the core, improving flexibility, and supporting overall balance and alignment.

RESTORATIVE YOGA

A slow, gentle practice using full prop support to allow effortless release for a complete nervous system reset.

VINYASA YOGA

A dynamic flow that synchronizes breath and movement, creating a continuous rhythm that builds strength, flexibility, and focus.

YIN YOGA

A slow, meditative practice of long-held postures that gently target the body's deeper connective tissues.

YOGALATES

A blend of yoga and Pilates for core strength, flexibility, and posture.

ESPAÑOL

BARRE FUSION

Clase de bajo impacto y altas repeticiones para tonificar y fortalecer el cuerpo.

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.

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.

YOGA RESTAURATIVO

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

VINYASA YOGA

Flujo dinámico que une respiración y movimiento para fuerza y enfoque.

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.