



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
19:00 H	FYP	TERAPÉUTICO	FYP	TERAPÉUTICO
	RESTAURATIVO	PILATES CLASICO	RESTAURATIVO	PILATES FITBALL
20:00 H	YOGA	FYP	YOGA	FYP
	PILATES FITBALL	YOGA	PILATES CLASICO	YOGA
21:00 H	YOGA	RECUPERA TUS CLASES SI NO PUEDES ASISTIR Y REALIZA TU COMBINACIÓN PREFERIDA.		

### CLASES PARA ALCANZAR TUS OBEJTIVOS Y NECESIDADES



FYP

FYP combina lo mejor del fitness funcional, yoga y pilates en una clase para tonificar tu cuerpo, ganar masa muscular, mejorar la postura y reducir el estrés.



TERAPÉUTICO

Combina yoga y pilates para aliviar dolores musculares, mejorar la postura y aumentar la flexibilidad, ideal para personas con movilidad reducida.



RESTAURATIVO

Relaja profundamente el cuerpo y la mente con posturas suaves y adaptadas para liberar tensiones y estrés acumulado. Clases semi privadas de 6 personas



PILATES FITBALL

Efectiva para tonificar y liberar la rigidez del cuerpo, ideal para embarazadas y personas con movilidad reducida. Clases semi privadas de 6 personas



PILATES CLÁSICO

Alivia dolores de espalda, fortalece el abdomen y corrige la postura en clases semi privadas de 6 personas.



YOGA

Gana flexibilidad, reduce el estrés y descansa mejor con posturas y técnicas de respiración efectivas.