

LAS CLASES DEL PROGRAMA NO SIEMPRE COINCIDEN CON LA CLASE DEL DÍA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1		PILATES 45'	VINYASA YOGA 45'	HIPOPRESIVOS 20' HATHA YOGA 45'	STRETCH & MOBILITY 30'	VINYASA YOGA 45'
SEMANA 2	PILATES 45' ESTIRAMIENTOS 15'	HATHA YOGA 45'	VINYASA YOGA 45'	STRETCH & MOBILITY 20' HIPOPRESIVOS 20'	PILATES 45'	HATHA YOGA 45'
SEMANA 3	VINYASA YOGA 45' HIPOPRESIVOS 20'	PILATES 45'	HATHA YOGA 45'	STRETCH & MOBILITY 30'	VINYASA YOGA 45'	PILATES 45' ESTIRAMIENTOS 15'
SEMANA 4	HIPOPRESIVOS 20' RESPIRACIÓN CONSCIENTE 45'	STRETCH & MOBILITY 30'	HATHA YOGA 45'	PILATES 45'	VINYASA YOGA 45' ESTIRAMIENTOS 15'	HATHA YOGA 45'
SEMANA 5	HATHA YOGA 45'	HIPOPRESIVOS 20' STRETCH & MOBILITY 30'	HATHA YOGA 45'			