

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´ ESTIRAMIENTOS 15´	STRETCH & MOBILITY 30´
SEMANA 2	HATHA YOGA 45´ ESTIRAMIENTOS 15´	HIPOPRESIVOS 20´ STRETCH & MOBILITY 30´	PILATES 45´	VINYASA YOGA 45´	PILATES 45´	VINYASA YOGA 45´ ESTIRAMIENTOS 15´
SEMANA 3	HIPOPRESIVOS 20´ STRETCH & MOBILITY 30´	PILATES 45´	ELIGE UNA: HATHA YOGA 45´ ESPECIAL MUJER 40´	STRETCH & MOBILITY 30´	VINYASA YOGA 45´	HATHA YOGA 45´ ESTIRAMIENTOS 15´
SEMANA 4	PILATES 45´	HIPOPRESIVOS 20´ STRETCH & MOBILITY 30´	PILATES 45´	VINYASA YOGA 45´ ESTIRAMIENTOS 15´	PILATES 45´	HATHA YOGA 45´ ESTIRAMIENTOS 15´
SEMANA 5	ELIGE UNA: HATHA YOGA 45´ ESPECIAL MUJER 40´	PILATES 45´ ESTIRAMIENTOS 15´	VINYASA YOGA 45´	HIPOPRESIVOS 20´ STRETCH & MOBILITY 30´	PILATES 45´	HATHA YOGA 45´