BEACHFRONT

FIT ACTIVITIES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
10:30 am	FIT BALL PILATES ERICKA		RESISTANCE BAND PILATES ERICKA		HIT WORKOUT PILATES ERICKA	KIDS YOGA MONA
5:45 pm	FUNCTIONAL TRAINING LUNA		FUNCTIONAL TRAINING LUNA		FUNCTIONAL TRAINING LUNA	

PILATES

Sixty minutes of the best fit pilates exercises to gain stability, strength, flexibility & hard resistence.

KIDS YOGA

Emphasizes movement and teaching yoga to children. It is a more dynamic practice, which works on the release of energy to achieve relaxation.

FUNCTIONALTRAINNING

It is a type of strength training in stations that help you getting better at every day activities.
The class has a warm up to prepare your muscles and joins followed by a circuit of free weights, no machines excercising specifics muscle's groups of your body

YOGASPA NATURAL
Integrative Wellness

VISTA AL MAR

ACTIVIDADES FISICAS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:30 am	FIT BALL PILATES ERICKA		RESISTANCE BAND PILATES ERICKA		HIT WORKOUT PILATES ERICKA	KIDS YOGA MONA
5:45 pm	FUNCTIONAL TRAINING LUNA		FUNCTIONAL TRAINING LUNA		FUNCTIONAL TRAINING LUNA	

PILATES

Sesenta minutos de la mejor fit propiocepción de ejercicios de pilates para ganar estabilidad, fuerza, flexibilidad & resistencia.

YOGA INFANTIL

Enfatiza el movimiento y la enseñanza del yoga en los niños. Es una practica más dinámica, que trabaja la liberación de energía para alcanzar la relajación.

FUNCTIONAL TRAINNING

Es un tipo de entrenamiento físico en estaciones que le ayudará a mejorar en las actividades diarias.

La clase tiene un calentamiento que prepara tus músculos y articulaciones seguido de un circuito estaciones de ejercicios funcionales en específicos grupos de músculos.

YOGASPA NATURAL
Integrative Wellness