

Horario 2026 / 2027

MÁX. 10 PERSONAS

ATENCIÓN PERSONALIZADA

HORARIOS FLEXIBLES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30			Yoga Sculpt 8:30 – 9:30		Yoga Sculpt 8:30 – 9:30
9:00	Pilates FIT 9:00 – 10:00	Yoga Restaurativa 9:00 – 10:00	Pilates FIT 9:00 – 10:00	Yoga Restaurativa 9:00 – 10:00	Pilates FIT 9:00 – 10:00
10:00	Pilates 10:00 – 11:00	Pilates 10:00 – 11:00	Pilates 10:00 – 11:00	Pilates 10:00 – 11:00	Hipopresivos 10:00 – 11:00
11:00		Yoga Prenatal 11:00 – 12:00		Yoga Prenatal 11:00 – 12:00	
12:00	Pilates Prenatal 12:00 – 13:00		Pilates Prenatal 12:00 – 13:00		Yoga con Bebé 12:00 – 13:00
14:30		Pilates FIT 14:30 – 15:30	Yoga Sculpt 14:30 – 15:30	Pilates FIT 14:30 – 15:30	Yoga Sculpt 14:30 – 15:30
17:00	Hipopresivos 17:45 – 18:30	Pilates 17:00 – 18:00	Prenatal Activo 17:30 – 18:30	Pilates 17:00 – 18:00	Yoga Infantil 17:30 – 18:30
18:00	Prenatal Activo 18:30 – 19:30	Pilates Prenatal 18:00 – 19:00	Yoga Sculpt 18:30 – 19:30	Pilates Prenatal 18:00 – 19:00	
		Ent. Funcional Postparto 18:00 – 19:00		Ent. Funcional Postparto 18:00 – 19:00	
19:00		Pilates 19:00 – 20:00	Yoga Nivel 1 19:30 – 20:30	Pilates 19:00 – 20:00	
		Yoga Prenatal 19:00 – 20:00		Yoga Prenatal 19:00 – 20:00	
20:00		Pilates Antiestrés 20:00 – 21:00		Pilates Antiestrés 20:00 – 21:00	
		Yoga Vinyasa 20:00 – 21:00		Yoga Vinyasa 20:00 – 21:00	

DISCIPLINAS

Pilates

Yoga

Maternidad / Prenatal

Postparto y Familia

Suelo pélvico / Hipopresivos

Pilates Antiestrés: libera la tensión de espalda, mandíbula y lumbares tras la jornada.

Yoga Nivel 1: iniciación, ideal si nunca has practicado.

Masajes: con cita previa, sin horario fijo.