



|          | LUNES<br>(Online)                     | MARTES<br>(Online)               | MIERCOLES<br>(Presencial)    | JUEVES<br>(Online)             | VIERNES<br>(Online)                 | SABADO<br>(Online)    | DOMINGO<br>(Presencial)                     |
|----------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 8:00 AM  |                                       |                                  |                              |                                |                                     | Yoga Ricura<br>(Karo) |   |
| 10:30 AM |                                       |                                  |                              |                                |                                     |                       | MasterClass<br>Una vez al mes<br>Se anuncia |
| 6:30 PM  | Zumba Fitness<br>(Sonia)              | Yoga Amor<br>al Cuerpo<br>(Karo) | Zumba Fitness<br>(Sonia)     | Yoga<br>Storytelling<br>(Karo) |                                     |                       |   |
| 7:30 PM  | Yoga Suave &<br>Meditación<br>(Sonia) | Yoga Relax<br>(Sonia)            | Yoga para<br>Todos<br>(Karo) | Yoga<br>Restaurativo<br>(Karo) | Meditación<br>para Todos<br>(Sonia) |                       |   |

**Todas las clases y actividades son con reserva previa**

- Por favor prepárate al menos 5 minutos antes de la clases.
- Ten a mano tus accesorios, según actividad: mat, zapatillas, agua, toallita, soportes, etc.

**Para las clases online**

- Carga o conecta previamente tu PC o Tablet. Recomendamos conectar tu equipo a una bocina externa .
- Las clases online tienen contraseña; los enlaces se comparten por correo/Whatsapp.
- Busca un lugar tranquilo para tu clase y donde puedas moverte libremente.
- Enfoca la cámara a una distancia de más o menos un metro y medio de ti, para que podamos verte y hacer recomendaciones.