

# Actividades SPA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00	MEDITACIÓN GUIADA	Pilates APP	Stretching APP	MEDITACIÓN GUIADA	Stretching APP	Yoga APP	MEDITACIÓN GUIADA
10:00					WORKOUT OUTDOOR		
11:00	Hit APP	Core APP	Pilates APP	Tonificación APP	Yoga APP	Core APP	Pilates APP
15:00	Stretching APP	Yoga APP	Tonificación APP	Yoga APP	Hit APP	Pilates APP	Tonificación APP
16:00	G.A.P						
17:00	Yoga APP	Stretching APP	Hit APP	Core APP	Tonificación APP	Hit APP	Stretching APP
18:00	YOGA KIDS 1	Hit APP	YOGA KIDS 2	Stretching APP	Pilates APP	Tonificación APP	Core APP
19:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	TALLER VIVENCIAL	Core APP	Hit APP
20:00	Core APP	Stretching APP	Yoga APP	Pilates APP		Stretching APP	Yoga APP

Actividades **Gratuitas** Guiadas

Actividades **Con Suplemento** Guiadas

Entrenamiento **Gratuito**

**Meditación** Guiada: Sesiones de mindfulness a través de ejercicios y Breathworking con control de la respiración para ampliar la conciencia y la paz interior

**YOGA KIDS 1** : de 5-7 años Min 2 pax - Max 10 pax (Juegos de posturas de yoga y respiraciones)

**YOGA KIDS 2** : de 8-12 años Min 2 pax - Max 10 pax

**YOGA**: Modalidad Hata Vinyasa

**Pilates**: Modalidad mat en suelo

**G.A.P.** Glúteos - Abdomen - Piernas . Ejercicios de tonificación.

**Workout outdoor**: Entrenamiento fitness al exterior. Ejercicios cardiovasculares de alta intensidad para quemar calorías.

**APP Hit**: Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. **Core**: Ejercicios enfocados en la región lumbo-pélvica. **Stetching**: Estiramientos musculares generales de todo el cuerpo.

**Tonificación**: Ejercicios repetitivos, con y sin peso, para tonificar la musculatura.