


PILATES

Es un método de entrenamiento físico y mental que da control, fuerza, resistencia y equilibrio a todo el cuerpo haciendo hincapié en el trabajo de la columna vertebral y el core.

CUPO: 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</i>						
8:00 a.m. Chelo STKD						
		9:10 a.m. Cristy C.F. Salón 4		9:10 a.m. Cristy C.F. Salón 4		
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
5:00 p.m. Cristy C.F. Salón 2		5:00 p.m. Cristy C.F. Salón 2				
	6:00 p.m. Josué C.F. Salón 2		6:00 p.m. Josué C.F. Salón 2			



INSTRUCTORES: Cristy, Josué y Chelo



DIRECTORA: María de Lourdes Medrano Ibarra

CONTACTO:



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111