


# PRANAYAMA

Es un método de ejercicios en donde se combina la elasticidad muscular, flexibilidad articular, capacidad de respiración y la movilización de la energía.

**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>						
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:30 a.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:30 a.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>			
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:00 p.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:00 p.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>			



**INSTRUCTORES:** Alfredo Barrera



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111