


# 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
POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)						
	<p>7:00 p.m. Jesús C.F. Salón 4</p>		<p>7:00 p.m. Jesús C.F. Salón 4</p>			

 **INSTRUCTORES:** Jesus Ramirez

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111