

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.)						
	7:00 p.m. Jesús C.F. Salón 4		7:00 p.m. Jesús C.F. Salón 4			

 **INSTRUCTORES:** Jesus Ramirez

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

CONTACTO:  fitness@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 111