

PROGRAMA DE BIENESTAR JULIO

Muévete • Respira • Conecta

Día	Hora	Tipo de clase	Instructor	Notas
Lunes	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
	17:00 - 19:00 PM	Aqua Sound Healing	Cristal	Sesión guiada
Martes	9:00 - 10:30 AM	Ashtanga Yoga	Maru	Trae tu tapete
	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
Miércoles	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
	17:00 - 19:00 PM	Aqua Sound Healing	Cristal	Sesión guiada
Jueves	9:00 - 10:30 AM	Ashtanga Yoga	Maru	Trae tu tapete
	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
Viernes	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
	17:00 - 19:00 PM	Aqua Sound Healing	Cristal	Sesión guiada
Sábado	9:00 - 10:30 AM	Ashtanga Yoga	Maru	Trae tu tapete
	16:00 - 17:30 PM	Chakras Workshop	Mariam	Meditación guiada
Domingo	17:00 - 19:00 PM	Aqua Sound Healing	Cristal	Sesión guiada

Guías de Reserva

- **Reserva con anticipación** – Reserva tu lugar con 24 horas de anticipación.
- **Política de cancelación** – Cancelar con 6 horas de anticipación.
- **Capacidad de clase** – Espacios limitados; se requiere reserva anticipada.
- **Llegar temprano** – Llega entre 5-10 minutos antes para prepararte.
- **Que traer** – Tapete, botella de agua, toalla.
- **Pago / RSVP** – Todos los servicios requieren pre-pago. Consulta con equipo de reservaciones. WhatsApp: 916-188-3195.