



**TODAS LAS CLASES**

**10%**

**DESCUENTO**

**MILPA**

**MILPAWELLNESS**

# MILPA

## CLASSES

### **MILPA FLOW**

VINYASA FLOW PARA TODOS LOS NIVELES. ESTA CLASE TE HARA SENTIR ESTIRADO, FORTALECIDO Y CONECTADO.

# MILPA

## CLASSES

### **MILPA POWER**

UNA CLASE BASADA EN VINYASA DE MOVIMIENTO MAS RAPIDO QUE OFRECE MOVIMIENTO DINAMICO PARA AQUELLOS QUIENES LES GUSTA SUDAR, SENTIRSE FUERTES Y CAMBIAR EL EXCESO DE ENERGIA, ALGO PARA TODOS LOS NIVELES.

# MILPA

## CLASSES

### **MILPA RESTORATIVE FLOW**

CLASE DE FLUJO LENTO, ENFOCADO EN EL MOVIMIENTO CON RESPIRACION Y ATENCION PLENA. ADECUADA PARA TODOS LOS NIVELES, ESTA PRACTICA RESTAURADORA TE HARA SENTIR RELAJADO Y REVITALIZADO.

**MILPA**  
HORARIO



**LUNES**

6:30 PM - YOGA POWER  
VERO GUTZ

**MARTES**

6:30 PM - YOGA RESTAURATIVO  
LAURA SUAREZ

**MIERCOLES**

9:30 AM - YOGA VINYASA  
VERO GUTZ

**SABADO**

7:30 AM - YOGA RESTAURATIVO  
LAURA SUAREZ

**DOMINGO**

10:30 AM - YOGA RESTAURATIVO  
LAURA SUAREZ