



ALMUERZO ENERGETICO

CLASES DE EJERCICIO A LA HORA DEL ALMUERZO
EN EL EFIDICIO DE IRONWORKS

¡LAS CLASES SON PARA TODOS
LOS NIVELES DE APTITUD!

MAR

SOULBODY BARRE CON ERIN

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

Entrenamiento de cuerpo completo que combina principios de Pilates, yoga, danza y entrenamiento de fuerza con ráfagas de cardio.

MIER

VINYASA CON LILIANA

12:00pm-1:00pm
SMB Room

Energice, fortalezca y genere calor mientras trabaja para refinar las posturas y profundizar su conexión con su cuerpo y mente.

JUEV

HIIT HUSTLE CON AMBER

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

Activa los principales grupos de músculos y repeticiones de fuerza y movimientos cardiovasculares, con períodos alternos de descanso y recuperación activa.

VIER

BODYPUMP CON INSTRUCTORES ROTATORIOS

12:00pm-1:00pm
KF MP Room

La clase consiste en sentadillas, prensas, levantamientos y flexiones mientras fortaleces, tonificas y defines todo tu cuerpo.



Aprovecha al máximo tu hora de almuerzo
con estas clases rápidas y efectivas.

¿NECESITAS SALIR TEMPRANO? ¡NINGÚN PROBLEMA