

Clases online Sanitas Wellness

Como cada mes adjuntamos el programa de clases online del próximo mes de mayo de Sanitas Wellness Corporate.

Adjuntamos enlace a PDF con los horarios y clases.



Horario sesiones online mayo Sanitas Wellness Corporate

Cuidamos de la salud de sus empleados con servicios online, dirigidos al cuidado de su salud y a su bienestar estén donde estén.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00h		Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
13:00 - 13:30h		Espalda Sana			
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates		Pilates
13:30 - 14:00h		GAH (Gimnasia abdominal hipopresiva)			
16:00 - 17:00h					
17:00 - 18:00h	Pilates Embarazadas		Pilates Embarazadas		
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	

¿Cómo conectarte?

A través del enlace. (Pincha sobre la clase que quieras unos minutos antes de que comience y únete)

Recuerda silenciar tu **micrófono** una vez comenzada la clase.

La **cámara** es preferible tenerla encendida para que la profesora pueda verte.

Se incluye en el programa 2 clases nuevas destinadas a la recuperación posparto.