



¡RETOS MULTISPA EN CASA!

Body & mind

Este reto es busca conectar tu mente y cuerpo por medio del movimiento y la respiración. Te llevamos a casa una combinaciones de clases de yoga, movilidad, movimientos de core inspirados en yoga. Además te tenemos dos de nuestras clases insignia: PreWorkout y Pilates Body.



Calendario de entrenamiento



*Este reto a sido diseñado por la dirección técnica de Multispa, con conocimiento de las necesidades, cuidados y preferencias de nuestros clientes.

Día 1

Pilates Body

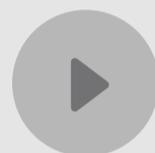
Ver video



Día 2

Core Connection

Ver video



Día 3

Mobility

Ver video



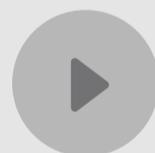
Día 4

Rest

Día 5

Yoga Flow

Ver video



Día 6

PreWorkout

Ver video



Día 7

Rest

Día 8

Yoga Flow

Ver video



Día 9

PreWorkout

Ver video



Día 10

Rest

Día 11

Pilates Body

Ver video



Día 12

Core Connection

Ver video



Día 13

Mobility

Ver video



Día 14

Rest

Día 15

Pilates Body

Ver video



Día 16

Pilates Body

Ver video



Día 17

Rest

Día 18

Core Connection

Ver video



Día 19

Pilates Body

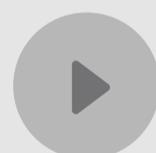
Ver video



Día 20

Yoga Flow

Ver video



Día 21

Rest