



## Mind & Spirit Sessions Lead by Karla

### YOGA CLASS \$40 USD

A continuous rhythmic movement that combines elements of strength, flexibility, and balance training.

**9:00 A.M.**

MON-TUE-THU-FRI-SAT-SUN AT [GYM](#)

### MAT PILATES \$40 USD

A vigorous full body session where you'll walk away feeling stronger and connected to your center.

**11:00 A.M.**

MON-TUE-THU-FRI-SAT-SUN AT [GYM](#)

PERSONAL TRAINING AND PRIVATE FITNESS SESSIONS ARE AVAILABLE UPON REQUEST, \$50 USD PER PERSON.  
PLEASE NOTIFY US OF ANY CANCELLATION AT LEAST 24 HOURS IN ADVANCE TO AVOID CHARGES.

---

## Sesiones de Mente y Espiritu Dirigidas por Karla

### CLASE DE YOGA \$40 USD

Un movimiento rítmico continuo que combina elementos de entrenamiento de fuerza, flexibilidad y equilibrio.

**9:00 A.M.**

LUNES-MARTES-JUEVES-VIERNES-SÁBADOS-DOMINGOS EN EL [GYM](#)

### MAT PILATES \$40 USD

Una vigorosa sesión de cuerpo completo donde saldrás sintiéndote más fuerte y conectado con tu centro.

**11:00 A.M.**

LUNES-MARTES-JUEVES-VIERNES-SÁBADOS-DOMINGOS EN EL [GYM](#)

ENTRENAMIENTO PERSONAL Y SESIONES PRIVADAS DE FITNESS ESTÁN DISPONIBLES BAJO PETICIÓN, \$50 USD POR PERSONA.  
POR FAVOR, NOTIFIQUENOS DE CUALQUIER CANCELACIÓN CON AL MENOS 24 HORAS DE ANTELACIÓN PARA EVITAR CARGOS.