

ESSENTIAL TRAINING

**PILATES, STRETCHING, TRAINING
& TALLERES DE HÁBITOS**



TRAINING
CONSCIENTE

Hola bella! Bienvenida al programa

Soy **Cami** y junto con **Caro** te vamos a estar acompañando para que puedas arrancar o retomar tu entrenamiento y logres sostenerlo en el tiempo.

Este programa está pensado y planificado para que incorpores la actividad física **desde cero!**

Es un programa progresivo e ideal si llevas mucho tiempo sin hacer actividad o sentis que te está costando mucho retomar.

Es dinámico, integral y divertido!
con el foco en desarrollar la resistencia, la fuerza, la consciencia corporal y la flexibilidad en forma integral.

Qué vas a necesitar?

- MAT DE YOGA o COLCHONETA
- 2 MANCUERNAS DE 1/2 KG O 1KG *

Podes reemplazarlas al comienzo por 2 botellitas de agua

Accedé a los entrenamientos & talleres en la Sección Programas de Studio Online

Programas

Disfrutá de nuestros programas con clases seleccionadas de nuestra biblioteca y accedé a entrenamientos y contenido exclusivo con los **Programas Premium**.

Hace click!

Programa	Nivel	Duración	Disponibilidad
Programa "ASHTANGA YOGA" PASO A PASO con Juli Solovian	Todos los niveles	0/0 semanas	Disponible en Studio Online
Programa "VOLVÉ A VOS" PILATES & YOGA	Intermedio	3/4 semanas	Disponible en Studio Online
Programa "RETO INICIAL" CONOCE EL MÉTODO	Inicial	3/4 semanas	Disponible en Studio Online
Programa "HOLIDAYS FRIENDLY" ENTRENÁ ESTES DONDE ESTÉS!	Intermedio	3/4 semanas	Disponible en Studio Online

Ashtanga Yoga: 0 entrenamientos. INICIO INMEDIATO | Aprende la primera serie de ASHTANGA YOGA junto a Juli Solovian. Encontrá un espacio de conexión entre tu cuerpo, tu mente y tu respiración. Cada uno de los 8 pasos del Programa están pesados para que con el tiempo puedas ir profundizando y avanzando sobre la serie. A su vez accederás a una planificación de 4 semanas con nuestra recomendación para que puedas ir incorporando cada parte de la Secuencia en forma progresiva.

Pilates & Yoga: 12 entrenamientos. INSCRIPCIÓN ABIERTA | Este programa es una invitación a que te prepares para el Invierno, una época del año en la que nos cuesta más mantenernos activas y motivadas pero que sin embargo tiene todo el potencial para ser un espacio de autodescubrimiento y ejercicio de la disciplina amorosa. Esa convicción de que moverte es tan importante para tu salud, para tu bienestar físico, mental y emocional, que te va a impulsar a que movilices tu energía incluso cuando se vuelve más tentador quedarse en el sillón. Estas lista?

Reto Inicial: 12 entrenamientos. INICIO INMEDIATO | Incorporá el método en forma progresiva y disfruta de entrenar! 12 entrenamientos sin impacto, estratégicamente planificados para adquieras la técnica y comiences a entrenar en Studio Online. Incluye clases de Pilates Funcional (Training), Stretching & Cardio sin impacto.

Holidays Friendly: 12 entrenamientos. INICIO INMEDIATO | Entrená sin elementos! Clases de Training, Cardio, Stretching, Pilates y Yoga sin elementos para disfrutes estes donde estes!. Qué esperarás?

Vas a visualizar una pestaña de **TALLERES** donde encontrarás todas las cápsulas sobre **HÁBITOS** que te van a ayudar a sostener la actividad y motivarte.

Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4 **Talleres**

Taller 1	Taller 2	Taller 3
Taller 4	Taller 5	Taller 6
Taller 7		

Taller 1: CÁPSULA N°1 "ORGANIZATE PARA INCORPORAR EL ENTRENAMIENTO A TU AGENDA"

Taller 2: TALLER INICIAL "ENTRENÁ TUS HÁBITOS"

Taller 3: CÁPSULA N°2 "ESTRATEGIAS POTENCIADORAS"

Taller 4: CÁPSULA N°3 "SUPERAR OBSTACULOS"

Taller 5: CÁPSULA N°4 "MOTIVACIÓN Y CONSTANCIA"

Taller 6: Talleres

CALENDARIO DE CLASES

En Studio Online vas a encontrar un plan de 4 semanas con 5 entrenamientos semanales!

Conseideramos que lo más importante es que puedas incluir el entrenamiento a tu rutina y por eso en este apartado te vamos a brindar otra opción de 3 entrenamientos semanales para que tengas una alternativa!

PLANIFICACIÓN ALTERNATIVA

Si preferís entrenar 3 veces por semana puedes seguir el plan que vas a encontrar a continuación

PROBÁ UNA CLASE
GRATIS!



Clase Gratis

SEMANA 1

Día 1



1. Training Silla

Día 2



2. Pausa Consciente

Día 3



3. Morning Yoga

SEMANA 2

Día 1



3. Pilates Basic

Día 2



4. Office Break

Día 3



5. Standing Abs

SEMANA 3

Día 1



6. Training Chill abs & glúteos

Día 2



7. Yoga Flow

Día 3



8. Energy Boost

SEMANA 4

Día 1



9. Training Sliders

Día 2



10. Stretching Active

Día 3



11. Training Full Body Express

SEMANA 5

Día 1



12. Training Upper Body

Día 2



13. Cardio Low Impact

Día 3



14. Stretching relax

SEMANA 6

Día 1



15. Training Booty & Legs

Día 2



16. Training Dancer Abs

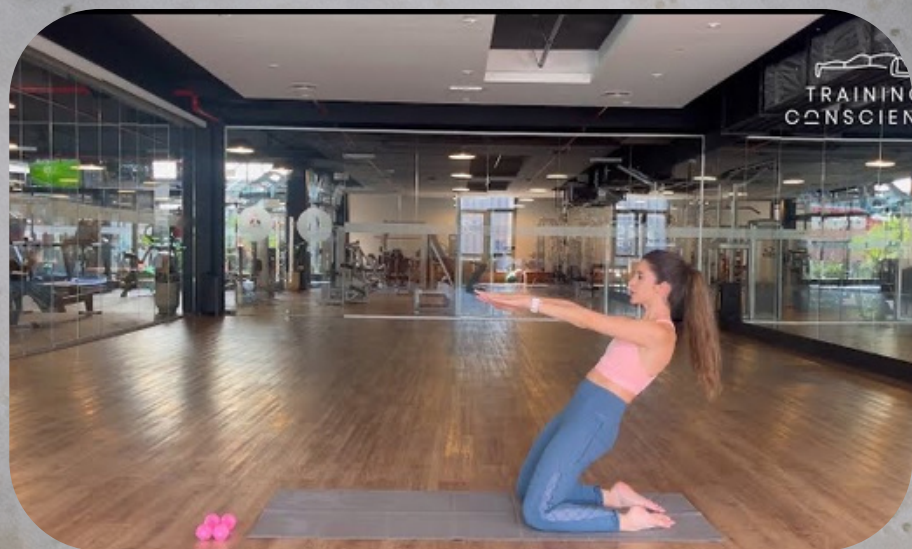
Día 3



17. Pausa Consciente

SEMANA 7

Día 1



18. Training Full Body

Día 2



19. Yoga Flow

Día 3



20. Cardio Hiit

Aún no te inscribiste en el Programa? Todavía estás a tiempo...

QUIERO SUMARME!



30% OFF

Programa
"ENTRENÁ TUS HÁBITOS DESDE CERO"
PILATES, FUNCIONAL & YOGA

- ✓ Principiante | 4 Semanas
- ✓ Training, Stretching, Special sessions, Cardio
- ✓ 4/5 entrenamientos semanales

Entrenamientos

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Estás lista? [Descargar archivo](#)

PRÓXIMAMENTE | PROGRAMA PREMIUM. Querés ponerte en movimiento, **convertir el ejercicio en un hábito** y desarrollar tu potencial para disfrutar de un estilo de vida saludable? Entonces este desafío es para vos! Un programa integral de 4 semanas donde accederás a un plan de entrenamiento, talleres de hábitos y muchos más!

Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4

Talleres

Día 1

Día 2