

PLANETA SUMMIT '18

· BALANCE ·

VIERNES 9 de Noviembre

HORARIO	SALA 1	SALA 2
9:00 a 10:30	Mueve el foam roller JORDI MORENO	Softball meditation BEATRIZ WYSER
10:30 a 12:00	Qi Movement BEATRIZ VIDAL	Core stability BORIS BAZZANI
12:00 a 12:30	DESCANSO	
12:30 a 14:00	BALLET FIT GLORIA MORALES	ActivMotion Pilates KAROL TAMAYO
14:00 a 15:30	COMIDA	
15:30 a 17:00	Healthy Back Method JORDI MORENO	Pilates and stretch BORIS BAZZANI
17:00 a 17:30	DESCANSO	
17:30 a 19:00	Postural yoga therapy - Restorative Area BORIS BAZZANI	ActivMotion Active Aging BEATRIZ VIDAL

PLANETA SUMMIT '18

· BALANCE ·

SÁBADO 10 de Noviembre		
HORARIO	SALA 1	SALA 2
9:00 a 10:30	Core Motion Pilates BEATRIZ WYSER	Postural training BORIS BAZZANI
10:30 a 12:00	TOQUES FINALES: programación para facilitar el parto KAISA TUOMINEM	The Power of Magic Circle KAROL TAMAYO
12:00 a 12:30	DESCANSO	
12:30 a 14:00	bodyART Funtion	Postural Yoga therapy - Restorative fire BORIS BAZZANI
14:00 a 15:30	COMIDA	
15:30 a 17:00	The Intensity Mat KAROL TAMAYO	Funcional yoga evolution BORIS BAZZANI
17:00 a 17:30	DESCANSO	bodyART Myofascial and Triggerpoint Training
17:30 a 19:00	Postparto inmediato KAISA TUOMINEM	