



PRESENTS

HEART BEAT

AGENDA 2020

STUDIO TOGETHER WE WILL

BY UNDER ARMOUR® / INNOVASPORT®

ZOE WATER STUDIO

BY ZOÉ WATER®

VIERNES

06

16:00

En la adversidad reside la oportunidad del éxito
- Zaira Marino

Lo que no sé y debería de saber de la celulitis
- Javier Balmori

17:00

Yo puedo, yo tengo, yo estoy, yo soy
- Fernanda Ruíz

Ayurveda para la mujer
- Luz Orea

18:00

5 bases alimentarias en antienviejecimiento
- Nutrióloga Claudia Zapién

Desconectar para conectar
- Chance to Challenge

19:00

La inteligencia emocional y la aromaterapia
- María Grañen by San Pablo Natural®

Meditación con sonido
- Santuario

20:00

SÁBADO 11:00 AM CLASE ESPECIAL DE KÉNTRO BY COLGATE NATURAL EXTRACTS® EN EL JARDÍN CENTRAL

SÁBADO

07

09:00

Encontrando el balance perfecto
- Edna Monroy by San Rafael®

Barralates
- Barralates

10:00

Chavez Boxing
- Chavez Boxing Studio

Yoga Flow
- Lilliput by San Pablo Natural®

11:00

Fit 7/8 Method
- Rosalba Aguirre by Under Armour® / Innovasport®

Wera de la Garza
- Wera de la Garza

12:00

Empower by Bettina Guisa
- Bettina Guisa

Hip-Hop Dance Fitness
- Danceforce by Lady Speed Stick®

13:00

Barry's Bootcamp
- Barry's Bootcamp by Under Armour® / Innovasport®

Sersana Method
- Sersana

14:00

**(No) Soy Superwoman y no lo quiero ser.
Esperenme ¿Dije eso en voz alta?**
- Annie Barrios

15:00

Dieta Keto ¿Es una moda?
PANEL SILK®: Paulina Cedillo / Marian Díaz

**Ciclo menstrual: Qué es y como regularlo
de forma natural**
- Priscilla Soler

16:00

Eres lo que digieres
- Rana de la Barrera

**Deja de autosabotearte y alcanza
todo lo que te propongas**
- Ana Pazos

17:00

Una vida bella
- Kalinda Kano

Consciencia en la alimentación
- Diana Bárcena

18:00

Siendo la magia que verdaderamente eres
- Haru Escárcega

¿A quién le vas a creer? Amor propio y redes sociales
- Ana Jimena, Andrés Bello & Elsa Renée Ibarra

19:00

Arte es meditación, meditación es arte
- Edurne Esponda & Julio Díez Testa

**Conecta cuerpo y mente
para descubrir quien quieres ser**
- Proyecto Luna by San Rafael®

20:00

DOMINGO

08

09:00

BE BARRE Method
- BE BARRE

Fit Flow
- PLT

10:00

Shape and Power
- Caro Dumanni by Yoplait Griego®

Alice non stop Method
- Alice non stop method

11:00

Beatforce
- Cris Alba

Conectando con nuestro cuerpo
- Rocío Ruiz

12:00

De 0 a Fit
- Guillermo Silva

Honra tu sexualidad como tu energía creadora
- Mariana Sakar & Mars Yogi

13:00

La ciencia y nutrición detrás de una Tiroides Sana
- Paulina Carranza

**Nada es tuyo y nada dura: del desapego
a la impermanencia**
- Vanessa Coppel

14:00

Sanando mi herencia femenina
- Victoria Oliva

Meditación: "El verdadero poder femenino"
- Sus Bigler

15:00