

866 CENTRO



RESISTENCIA
FUERZA Y PESAS

SWITCH STUDIO

Estudio de Indoor Cycling para
los que quieren mantenerse
en forma de una manera
diferente y original



Las coach iniciaron con una bienvenida a todos los asistentes a las clases.



Toda rutina debe empezar con un buen calentamiento.



Los asistentes a la clase estaban muy entusiasmados.

PONEN A PRUEBA SU RESISTENCIA Y FÍSICO

Indoor cycling, una manera diferente de ejercitarte y mantenerte en forma

Mariaclara Delgado

Fotos: Creative Photo & design, Tete Photographer

Una tarde diferente, divertida y ejercitándose originalmente fue como algunos monclovenses decidieron pasar el día. Paulina, Alejandra y Rebeca Guerra Uribe son las fundadoras de Switch Studio.

En punto de las 7 de la tarde, amigos, conocidos y algunos curiosos se presentaron en el Mirador Guadalupe para tener una fabulosa clase de Indoor Cycling disfrutando del clima al aire libre.

La tarde dio inicio a con una clase de cardio y fuerza, seguido de una profunda y necesaria meditación, la cual los asistentes disfrutaron mucho, para terminar con una rifa de premios por parte de patrocinadores.

Indoor Cycling. Switch es un estudio de Indoor Cycling, es decir, clases de bicicleta al beat de la música. Su propósito es trabajar de manera correcta la condición física, coordinación, cardio y resistencia. Clases funcionales de entretenimiento integral de cardio, pesas, fuerza y bajo impacto, las cuales además son multinivel desde principiantes hasta nivel avanzado.



Preparándose para comenzar sus clases de entrenamiento físico multinivel.



Al finalizar las clases no dudaron en tomar la fotografía grupal del recuerdo.



Todos los alumnos del día tuvieron un excelente rendimiento y dieron lo mejor de sí.



Brindarle al cuerpo movimiento, es llenarlo de vitalidad y fuerza para tener energía en el día a día.



Las coach de las clases estuvieron muy entusiasmadas de la buena respuesta y participación de todos.



Las instructoras festejaron el gran éxito de su clase, con una excelente aceptación de los monclovenses.



Mantener un cuerpo sano es tener una mente sana.



Las asistentes al evento se tomaron fotografías para recordar ese día tan especial.



Las coach dieron todo para que sus alumnos tuvieran la mejor clase de indoor cycling.



Las clases fueron multiniveles, que iban desde principiantes hasta alumnos de alto rendimiento.



El mirador, donde se sitúa el Cristo de la Bartola fue la cede para la clase.



Fue una experiencia totalmente diferente para ponerse en forma y disfrutar del paisaje.

» CHAMARRA OVERSIZED

Esta prenda lo tiene todo, ya que además de ser rosa, es metalizada, otra tendencia que está muy fuerte en esta primavera 2022. Además os zapatos en punta están de regreso y estamos casi seguras de que tienes unos así en tu clóset, búscalos y si son rosas, llévalos con todo lo que se te ocurra, no importa el tono, serán el punto focal de tu look.



» BOLSOS CON ESTILO

Si el rosa mexicano es demasiado intenso para ti, elige el baby pink en algún accesorio; así, te sumarás a la tendencia de una manera sutil, pero cool.



Luce el color de temporada

Rosa y fabulosa

Rosa es el color del momento y si buscas inspiración para crear los outfits rosas más chic y glamurosos de primavera, llegaste al lugar correcto. Sabemos que es el color de la temporada y no puedes desaprovechar.



» TRAJE SOFT

Ya es un must en un cualquier clóset, y si es rosa vibrante te aseguramos que podrás conseguir looks súper versátiles, desde uno muy formal para un evento, o hasta para ir a la oficina, logra esto solo cambiando los accesorios y los zapatos.



» BLAZER Y JUMPSUIT

Nunca nos cansaremos de decir que es un básico, así que elige el rosa que más te guste y combínalo con una falda de mismo color y botas altas. Y si es con textura mejor, pues esto le dará un toque divertido a tu estilo, pues hace que se vea completamente original e inesperado.

» ABRIGOS TENDENCIA

en primavera lo que menos necesitamos es abrigarnos, pero como el clima ahora cambia de un segundo a otro, no podríamos asegurarlo. Así que si es uno de esos días en los que está nublado, aprovecha para llevar tu abrigo con un traje en color contrastante. ¡Se ve increíble!



» HODDIE Y FALDAS

Si sigues preguntándote cómo vestirse de rosa con estilo, nuestra prenda favorita de la pandemia por cómoda y cool, consigue un twist usándola en rosa baby con jeans o incluso sola con unas botas altas. Como si fueras niña, lleva una falda como estas a un evento donde no quieras llevar un vestido clásico.

MODA • Te decimos cómo usar los pantalones que te harán dejar de vez en cuando tu bolsa.



Pantalones cargo, comodidad y confort

Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

Los pantalones cargo, los favoritos de la década de los 2000, están de regreso! A estas alturas, no hay duda de que la moda siempre regresa, y en pleno 2022 hemos visto el gran comeback de varias prendas que fueron protagonistas en los 2000, y una de estas fueron los pantalones cargo.



Negros

Aunque parece la opción básica, no lo es, busca que tus pantalones cargo tengan bolsas en lugares inesperados y no solo al costado. También elige uno con detalles originales, como que los pespunte estén en otro color o los botones brillen, créenos que esto hace toda la diferencia en cualquier look.



Color block

Mezcla estas dos tendencias y conseguirás un outfit poderoso que robará todas las miradas. Eso sí, tienes que hacerlo con colores completamente opuestos para crear ese efecto 'wow' (tal como nos lo provoca este look).

A la cintura

Aunque siempre pensamos que los pantalones cargo son flojos, no es así, ahora se pueden llevar ajustados para definir tu silueta y la verdad es que se ven increíbles. Busca unos que sean de cintura alta para estilizarte aún más, y atrevete a jugar con los colores vibrantes para que el resultado sea asombroso.



Rompevientos

Si algo nos dejó la pandemia fue nuestro amor por la comodidad para ir a cualquier parte, así que aprovecha esta tendencia para llevar tus pantalones cargo en tela de rompevientos y súper oversized.

866 CENTRO

DIRECTOR EDITORIAL
Marco Antonio Escalera
EDITOR
Mariaclara Delgado

REDACCIÓN
Daniela Córdova
DISEÑO
Juan Angel Muñoz

CONTACTO
redaccion@eltiempomonclova.mx
Editorial Nuevo Almaden

El Tiempo
DESDE 1944 LA ILUSTRACIÓN EN EL TIEMPO



ALEXANDER VALDES
SEGUROS

COMPROMETIDOS CON TU TRANQUILIDAD

BOULEVARD HAROLD R. PAPE 910
PLAZA INN LOCAL 30 COL. GUADALUPE



\$950
MENSUALIDAD
LOTE BASE
250M2



TERRENOS SIN ENGANCHE

- MENSUALIDADES CONGELADAS
- ENTREGA INMEDIATA
- MAYOR PLUSVALIA



 **866-6515821**