

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="es">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1.0">
  <title>Yoga</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/programas.css">
</head>

<body>
  <header>
    <div class="ancho">
      <div class="logo">
        <a href="index.html"></a>
      </div>
      <nav>
        <ul>
          <li> <a href="index.html">Inicio</a> </li>
          <li> <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
</li>
          <li> <a href="programas.html">Programas</a> </li>
          <li> <a href="planes.html">Planes</a> </li>
          <li> <a href="blog.html">Blog</a> </li>
          <li> <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> </li>
        </ul>
      </nav>
    </div>
  </header>
  <main>
    <section class="tituloseccion">
      <h2>
        YOGA
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

    </section>

    <div id="contenedor">
      <p>Combinar las rutinas de gym con yoga puede hacernos
mejorar de forma recíproca. Al realizar por ejemplo
        un entrenamiento de musculación, estarás trabajando la
resistencia y la fuerza, pero para extender esos

```

músculos trabajados con pesas, tal vez doloridos o agarrotados, necesitarás tener una buena flexibilidad que se puede perfeccionar a través de la práctica del yoga. Además, los estiramientos siempre favorecen una mejor recuperación y ayudan a prevenir posibles lesiones.</p>

<p>De forma contraria también hay una complicidad, puesto que para la ejecución de determinadas asanas, es decir, las posturas corporales realizadas en el yoga, no sólo se requiere de gran flexibilidad, sino también de la fuerza suficiente para llevar los músculos al límite de su rango articular. </p>

<p>De esta forma los movimientos del yoga son de gran ayuda para tonificar aún más esos músculos trabajados en el gym , pero además, también aquellos que no han intervenido en los ejercicios incluidos en una determinada rutina de fuerza.</p>

</div>

</main>

<footer>

<div class="footer-container">

<div class="footer-content-container">

<h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>

WhatsApp: 914 790 000

Email:

contacto@sayagym.pe

<audio controls autoplay>

<source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">

</audio>

</div>

<div class="footer-menus">

<div class="footer-content-container">

Enlaces

Sobre Nosotros

Programas

Planes

Blog

Contáctenos

</div>

```
        <div class="footer-content-container">
            <span class="menu-title">Sedes</span>
            <a href="lima-centro.html" class="menu-item-
footer">Lima Centro</a>
            <a href="independencia.html" class="menu-item-
footer">Independencia</a>
            <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-
item-footer">San Juan de Lurigancho</a>
        </div>
    </div>

    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Síguenos</span>
        <div class="social-container">
            <a href="https://www.facebook.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://www.instagram.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
        </div>
    </div>
</div>
<div class="copyright-container">
    <span class="copyright">© 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
</div>
</footer>

</body>

</html>
```