

# ESANA YOGA

## HORARIOS 2018/19

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel (Antonio)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel (Elisa)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel. (Judith)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Guiada</b> Avanzado (Judith)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA</b> Auto-práctica gratuita
	9.30 a 10.45 h. <b>FLOW</b> Multinivel (Elisa)	9.00 a 10.15 h. <b>YOGA ALIGNMENT</b> Nivel 1 (Irene)	9.30 a 10.45 h. <b>FLOW</b> Multinivel (Elisa)	9.00 a 10.15 h. <b>YOGA ALIGNMENT</b> Nivel 1 (Irene)
10.00 a 11.00 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (Aida)	10.00 a 11.15 h. <b>YOGA TRADICIONAL</b> Multinivel (Ute)	10.00 a 11.00 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (Aida)	10.00 a 11.15 h. <b>YOGA TRADICIONAL</b> Multinivel (Ute)	
		10.30 a 11.45h. <b>YOGA BASE</b> Nivel 1 (Joanna)		
	11.30 a 12.30 h. <b>EMBARAZADAS</b> (*) (Ute)	12.00 a 13.15h. <b>YOGA BASE English</b> (*) Nivel 1 (Joanna)	11.30 a 12.30 h. <b>EMBARAZADAS</b> (*) (Ute)	
	14.15 a 15.30 h. <b>YOGA</b> Multinivel (Victor)		14.15 a 15.30 h. <b>YOGA</b> Multinivel (Victor)	
18.00 a 20.15 h. <b>MINDFULNESS</b> <b>MBSR</b> (**) Curso (Alejandro)	18.30 a 20.30 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (*) (Aida)	18.00 a 20.15 h. <b>MINDFUL EATING</b> <b>MBSR</b> (**) Curso (Benito)	18.30 a 20.30 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (*) (Aida)	
19.00 a 20.15 h. <b>YOGA TRADICIONAL</b> Multinivel (Ute)	19.00 a 20.15h. <b>YOGA BASE</b> Nivel 1 (Joanna)	19.00 a 20.15 h. <b>YOGA TRADICIONAL</b> Multinivel (Ute)	19.00 a 20.15h. <b>YOGA BASE</b> Nivel 1 (Joanna)	19.00 a 21.15 h. <b>MINDFULNESS</b> <b>MBSR</b> (**) Curso (Alejandro)
	19.30 a 20.30 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (Aida)		19.30 a 20.30 h. <b>TERAPÉUTICO</b> (Aida)	
20.30 a 21.45 h. <b>FLOW</b> Multinivel (Rosario)	20.30 a 21.45 h. <b>FLOW English</b> (*) Nivel 1 (Joanna)	20.30 a 21.45 h. <b>FLOW</b> Multinivel (Rosario)	20.30 a 21.45 h. <b>FLOW English</b> (*) Nivel 1 (Joanna)	
20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel (Elisa)	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel (Judith)	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> Multinivel (Judith)	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Guiada</b> Avanzado (Judith)	

(\*) Grupos que comienzan en febrero o segunda quincena de enero. Pregúntanos y reserva tu plaza.

(\*\*) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena (Mindfulness). Duración: 8 semanas. Dos grupos a escoger (lunes y viernes).

**Clase suelta 12€ / mes 4 clases 35€ / mes 8 clases 55€ / mes clases ilimitadas 75€**  
**Bono trimestral 10 clases 95€ / Con flexibilidad horaria / Sin Matrícula inscripción**  
 Todos los pagos son nominativos y su vigencia es dentro del mes natural en el que se obtengan (1 al 31)

954 211 217 | 628 065 483

[info@esanayoga.es](mailto:info@esanayoga.es) | [www.esanayoga.es](http://www.esanayoga.es)