

ESANA YOGA

HORARIOS MARZO 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Auto-práctica gratuita	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Guiada Avanzado (Beatrice)
	9.15 a 10.30 h. ANUSARA INSPIRED In English (Jackie)		9.15 a 10.30 h. ANUSARA INSPIRED In English (Jackie)	
	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA Sivananda (Ute)	9.30 a 10.45 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Lucía)	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA Sivananda (Ute)	9.30 a 10.45 h. HATHA-VINYASA In English (Maddie)
10.00 a 11.00 h. TERAPÉUTICO (Aida)	11.00 a 12.15 h. TERAPÉUTICO (Ute)	10.00 a 11.00 h. TERAPÉUTICO (Aida)	11.00 a 12.15 h. TERAPÉUTICO (Ute)	
	11.15 a 13.45 h. MINDFULNESS MBSR ** (David)			
	14.15 a 15.30 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)		14.15 a 15.30 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)	
	16.00 a 18.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (David)		17.30 a 18.45 h. ALIMENTACIÓN (Silvia)	
17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Ute)	17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Aida)	17.30 a 18.30 h. YOGA NIÑOS (Kamala)	17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Aida)	17.30 a 18.45 h. YOGA multinivel (Varios profesores)
18.00 a 20.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)	19.00 a 20.15 h. TERAPÉUTICO (Aida)	18.00 a 20.30 h. Profundización MBSR ** (Alejandro)	19.00 a 20.15 h. TERAPÉUTICO (Aida)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)
19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Sivananda (Ute)	19.00 a 20.15h. HATHA YOGA Nivel 1 (Victor)	19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Sivananda (Ute)	19.00 a 20.15h. HATHA YOGA Nivel 1 (Victor)	19.00 a 21.00 h. TALLERES YOGA (Varios profesores)
20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	
20.30 a 21.45 h. VINYASA YOGA Nivel 2 (Raphaelle)	20.30 a 21.45 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)	20.30 a 21.45 h. VINYASA YOGA Nivel 2 (Raphaelle)	20.30 a 21.45 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)	

GRIS Horarios que se abrirán en función del número de alumnos inscritos (Reserva tu plaza antes)

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena (Mindfulness). Duración: 8 semanas. INICIO EN FEBRERO. Posibilidad de grupos de mañana y tarde. Llámanos y te informamos.

Mes de prueba para nuevos alumnos BONO ILIMITADO 55€

Clase suelta 12€ // bono 4 clases 35€ // bono 8 clases 55€ // bono ilimitado 75€

Bono trimestral 10 clases 95€ / CON absoluta flexibilidad horaria / SIN matrícula

Todos los bonos son nominativos y su vigencia es dentro del mes natural en el que se obtengan (del 1 al 31)

954 211 217 | 628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es