

ESANA YOGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice).	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Guiada (Beatrice)
9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Tatiana)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Tatiana)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Carolina)
	9.30 a 10.45 h. YOGA INICIAL Hatha (Ute/Fran)		9.30 a 10.45 h. YOGA INICIAL Hatha (Ute/Fran)	
	11.00 a 12.15 h. YOGA EMBARAZO Online Suave (Ute)	11.00 a 13.30 h. MINDFULNESS MBSR Online** (Mónica)	11.00 a 12.15 h. YOGA EMBARAZO Online Suave (Ute)	
11.30 a 13.30 h. TEATRO (Susana)	11.00 a 12.30 h. VERTICALES (Alfonso)	12.00 a 13.30 h. VERTICALES (Alfonso)		
	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)		14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	
	17.00 a 18.30 h. VERTICALES (Alfonso)			
17.15 a 18.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Tatiana)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Fran)	17.15 a 18.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Tatiana)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Fran)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)
18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha (Tatiana)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha (Tatiana)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	18.15 a 20.45 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)
19.00 a 19.45 h. MEDITACIÓN Mindfulness (Fran)	19.00 a 20.15 h. YOGA SUAVE Online Terapéutico (Ute)	19.00 a 19.45 h. MEDITACIÓN Mindfulness (Fran)	19.00 a 20.15 h. YOGA SUAVE Online Terapéutico (Ute)	19.00 a 21.00 h. YOGA WORKSHOPS Varios profesores
20.00 a 21.30 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	
20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (Victor)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (Victor)	

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. Duración: 8 semanas
Grupos de mañana y tarde a escoger. INICIO EN FEBRERO 2021. Presencial & Online

PRESENCIALES: bono ilimitado 55€ // bono 4 clases 35€ // suelta 15€
ONLINE: bono ilimitado 39€ // embarazo 4 clases 29€ // clase suelta 9€
CON absoluta flexibilidad horaria / SIN matrícula

El bono ilimitado de clases presenciales incluye el acceso a las clases online en su precio
 Los bonos son nominativos y con vigencia 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