

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 Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Guiada (Beatrice)
9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	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 1 (Ute)		9.30 a 10.45 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	
	11.00 a 12.15 h. YOGA EMBARAZO Suave (Ute)		11.00 a 12.15 h. YOGA EMBARAZO Suave (Ute)	
12.00 a 13.30 h. VERTICALES (Cynthia)	11.00 a 12.30 h. VERTICALES (Alfonso)			12.30 a 14.00 h. VERTICALES (Práctica Libre)
	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Victor)		14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Victor)	
	17.00 a 18.30 h. VERTICALES (Alfonso)		17.00 a 18.30 h. VERTICALES (Alfonso)	
17.15 a 18.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	17.15 a 18.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Victor)
18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Félix)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Victor)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Félix)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Victor)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)
17.30 a 20.00 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)	18.45 a 20.00 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)		18.45 a 20.00 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)	19.00 a 21.00 h. YOGA WORKSHOPS (Pedir información)
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 1 (Victor)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Victor)	

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. Duración: 8 semanas
Grupos de mañana y tarde a escoger. INICIO: ABRIL 2022. Formato Presencial

Bono yoga ilimitado mensual: PRESENCIAL 55€ // ONLINE 39€
bono 4 clases 35€ // suelta 15€ // 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)

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es