

ESANA YOGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Led Ashtanga Yoga Sevill
9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Consuelo)	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 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)	
	11.00 a 12.30 h. VERTICALES (Alfonso)	11.00 a 13.30 h. VERTICALES (AconFísic + Aero-dúo)	11.00 a 12.30 h. VERTICALES (Alfonso)	12.30 a 14.00 h. VERTICALES (Entrenamien. Libre)
	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Víctor)		14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Víctor)	
17.15 a 18.30 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Karina)	17.00 a 18.30 h. VERTICALES (Alfonso)	17.15 a 18.30 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Karina)	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-Vinyasa (Fran)	17.15 a 18.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha-Vinyasa 1 (Fran)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Víctor)
18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Karina)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Víctor)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 1 (Karina)	18.45 a 20.00 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Víctor)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)
	18.45 a 20.00 h. YOGA SUAVE * Terapéutico (Ute)	17.30 a 20.00 h. MINDFULNESS PROFUND. (Alejandro)	18.45 a 20.00 h. YOGA SUAVE * Terapéutico (Ute)	
19.00 a 20.30 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	19.00 a 20.30 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	19.00 a 20.30 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	19.00 a 20.30 h. ASHTANGA Mysore Ashtanga Yoga Sevilla	19.00 a 20.30 h. ASHTANGA Led Ashtanga Yoga Sevill
20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Félix)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Víctor)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Félix)	20.15 a 21.30 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Víctor)	19.00 a 21.00 h. YOGA WORKSHOPS (Pedir información)

(*) Consulta el inicio de estos de estos horarios por WhatsApp al centro

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. 8 semanas. Presencial

>> MES DE PRUEBA NUEV@S ALUMN@S CLASES YOGA ILIMITADAS 55€ <<
Bono YOGA ILIMITADO mensual: PRESENCIAL 75€ (+Verticales 90€) // ONLINE 39€
Bono 8 clases 65€ / Bono 4 clases 45€ // Clase suelta 15€ // Clase prueba 10€
Bono 10 clases 120€ (3 meses)// CON total 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)
 El pago se realiza en la primera semana del mes aunque te incorpores a clases más adelante

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