

# HORARIO SEPTIEMBRE



ESANA YOGA•

# HORARIOS SEPTIEMBRE

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
09:30 - 10:45	<b>Yoga VINYASA</b> Dinámico (Eliana)	<b>HATHA Yoga 1</b> Inicial (Francesca)	<b>VINYASA Yoga 1</b> Dinámico (Eliana)	<b>HATHA Yoga 1</b> Inicial (Francesca)	<b>VINYASA YOGA 2</b> Dinámico (Eliana)
10:00 - 11:15			<b>SESIONES DE MOVIMIENTO</b> 10:00 - 12:00 Natalia Jiménez		
11:00 - 12:15		<b>YOGA TERAPÉUTICO</b> Suave (Francesca)		<b>YOGA TERAPÉUTICO</b> Suave (Francesca)	<b>FENDELKRAIS **</b> Somático 11:30 - 12:30
12:30 - 13:30		<b>PILATES MAT</b> Conciencia corporal & del movimiento (Francesca)		<b>PILATES MAT</b> Conciencia corporal & del movimiento (Francesca)	
17:15 - 18:15			<b>YOGA PRENATAL</b> Suave (Francesca)		
17:15 - 18:15		<b>VERTICALES **</b> 17:00 - 18:00 Handstand (Alfonso)	<b>SESIONES DE MOVIMIENTO</b> Para niños* 17:30 - 18:30 Natalia Jiménez	<b>VERTICALES **</b> 17:00 - 18:00 Handstand (Alfonso)	<b>HATHA Yoga 1</b> Inicial (Fran)
18:45 - 20:00	<b>HATHA Yoga 2</b> Multinivel (Francesca)	<b>HATHA Yoga 1</b> Inicial (Fran)	<b>HATHA Yoga 2</b> Multinivel (Francesca)	<b>HATHA Yoga 1</b> Inicial (Ana)	
20:15 - 21:30	<b>PILATES MAT</b> Conciencia corporal & del movimiento (Francesca)		<b>PILATES MAT</b> Conciencia corporal & del movimiento (Francesca)	<b>MYSORE STYLE **</b> 18:00 - 19:30 (Ashtanga Yoga Sevilla)	<b>WORKSHOP</b> (pedir información)
20:15 - 21:30	<b>VINYASA Yoga</b> Dinámico (Rosario)	<b>VINYASA Yoga 1</b> Dinámico (Eliana)	<b>VINYASA Yoga</b> Multinivel (Rosario)	<b>TAICHI</b> 20:00 - 21:00 (Jesús)	
20:15 - 21:30				<b>VINYASA Yoga 1</b> Dinámico (Eliana)	

*¡Empieza cuando quieras! En Esana Yoga  
**no hay matrícula**, solo ganas de practicar.*

**ESANA YOGA**

## OFERTA ESPECIAL SEPTIEMBRE

- Bono ilimitado por 55€.

Ofrecemos clases de **Yoga Vinyasa, Hatha Yoga, Yoga Terapéutico, Pilates y Taichí**, con diferentes opciones de bonos:

- 4 clases por 45 €
- 8 clases por 65 €
- Bono ilimitado por 85 €.

Contamos con **sesiones especiales de Movimiento, MYSORE, Verticales y Feldenkrais**, que funcionan con cuotas independientes, para que elijas la práctica que mejor se adapte a ti.



*¡Empieza cuando quieras! En Esana Yoga **no hay matrícula**, solo ganas de practicar.*