

ESANA YOGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.00 a 9.15 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)		8.00 a 9.15 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)		
9.30 a 10.45 h. VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA 1 Inicial (Ute)	9.30 a 10.45 h. VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA 1 Inicial (Ute)	9.30 a 10.45 h. VINYASA YOGA 2 Rocket Yoga (Perico)
9.15 a 10.45 h. IOI THO (*) Training (Frank)	11.00 a 12.00 h. YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca)		11.00 a 12.00 h. YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca)	10.00 a 11.15 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)
	12.00 a 13.30 h. VERTICALES (**) Handstand /Alfonso)			11.30 a 12.30 h. FELDENKRAIS (**) Somático (Sandra)
14.30 a 15.30 h. YOGA MEDIODÍA (*) Multinivel (Lucía)		14.30 a 15.30 h. YOGA MEDIODÍA (*) Multinivel (Lucía)		
	17.00 a 18.30 h. VERTICALES (**) Handstand /Alfonso		17.00 a 18.30 h. MYSORE STYLE (**) Ashtanga Yoga Sevilla	
17.15 a 18.15 h. YOGA PRENATAL (*) Suave (Francesca)	17.15 a 18.30 h. KUNDALINI YOGA Energético (Jesús)	17.15 a 18.15 h. YOGA PRENATAL Suave (Francesca)		
	18.45 a 20.00 h. CHI KUNG (Suave) Esther	17.15 a 18.30 h. HATHA-VINYASA (*) Multinivel (Fran)		17.15 a 18.30 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Fran)
18.45 a 20.00 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	18.45 a 20.00 h. HATHA YOGA 1 Inicial (Ute)	18.45 a 20.00 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	18.45 a 20.00 h. HATHA YOGA 1 Inicial (Ute)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR *** (Karina)
20.15 a 21.15 h PILATES Suelo (Francesca)	20.15 a 21.15 h MEDITACIÓN (*) Guiada (Alfredo)	20.15 a 21.15 h PILATES Suelo (Francesca)	20.15 a 21.15 h MEDITACIÓN Guiada (Alfredo)	19.00 a 21.00 h. WORKSHOPS (*) (Pedir información)
20.15 a 21.30 h. VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eva)	20.15 a 21.30 h. VINYASA YOGA 1 Dinámico (Lucía)	20.15 a 21.30 h. VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eva)	20.15 a 21.30 h. VINYASA YOGA 1 Dinámico (Lucía)	

- (*) Horarios no activos.** Consulta su inicio por WhatsApp al centro
- (**) Horarios no incluidos en los bonos.** Consulta a la profesora directamente
- (***) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena.** Duración 8 semanas.

>> BONO BIENVENIDA NUEV@S ALUMN@S CLASES YOGA ILIMITADAS 55€ <<

El bono ilimitado de clases presenciales (una al día) 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. **SIN MATRÍCULA**

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