

HORARIO JUNIO

ESANA YOGA•

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	DOM
08:00 - 09:15	HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)		HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)			
09:30 - 10:45	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	HATHA YOGA 1 Inicial (Francesca)	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	HATHA YOGA 1 Inicial (Francesca)	VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eliana)	
10:00 - 11:15					HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	
11:00 - 12:15		YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca)		YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca)	FENDELKRAIS ** Somático 11:30 - 12:30 (Sandra)	VINYASA In English Sarah
12:30 - 13:30						
17:15 - 18:15						
17:15 - 18:30		VERTICALES ** 17:00 - 18:30 Handstand (Alfonso)			HATHA - VINYASA Multinivel (Fran)	
18:45 - 20:00	HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	HATHA YOGA 1 Inicial (Fran)	HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	HATHA YOGA 1 Inicial (Ana)	WORKSHOP (pedir información)	
18:45 - 20:00				MYSORE STYLE ** 18:00 - 19:30 (Ashtanga Yoga)	MINDFULNESS 19:00 - 21:30 MBSR*** (Karina)	
20:15 - 21:30	VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eva)	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eva)	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)		
20:15 - 21:30	PILATES MAT Suelo (Francesca)		PILATES MAT Suelo (Francesca)	MEDITACIÓN Guiada (Alfredo)		

(**) Grupos no incluidos en el bono de yoga. Consultar al profesor.

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

Precios



Bono ilimitado

(primer mes de bienvenida): 55 €

Bonos mensuales

4 Clases 45 € - 8 Clases 65 € -
Ilimitado 75 €

Bono trimestral

10 clases 120 €

Bono estudiantes & parados

8 clases 40 €

15 € - Clase Suelta

ESANA YOGA