

Horarios Marzo 2025

	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)	HATHA VINYASA  In English Sarah
12:30 - 13:30		PILATES MAT Suelo (Francesca)		PILATES MAT Suelo (Francesca)		
17:15 - 18:15			YOGA PRENATAL Suave (Francesca)			
17:15 - 18:30		VERTICALES ** 17:00 - 18:30 Handstand (Alfonso)	HATHA - VINYASA Multinivel (Fran)		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		CHI KUNG - TAI CHI Suave (Esther)		MYSORE STYLE ** 18:00 - 19:30 (Ashtanga Yoga Sevilla)	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)		

CLASE SUELTA: 15€

BONO ESTUDIANTES & PARADOS: 8 CLASES 40 €

BONO ILIMITADO (PRIMER MES DE BIENVENIDA): 55 €

BONOS MENSUALES: 4 CLASES 45 € - 8 CLASES 65 € - ILIMITADO 75 €

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

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