

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)				10.00 a 11.15 h. HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)
	11.00 a 12.00 h. YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca) 08/10		11.00 a 12.00 h. YOGA TERAPÉUTICO Suave (Francesca) 10/10	11.30 a 12.30 h. FELDENKRAIS (**) Somático (Sandra)
14.30 a 15.30 h. YOGA MEDIODÍA Multinivel (Lucía) 07/10		14.30 a 15.30 h. YOGA MEDIODÍA Multinivel (Lucía) 09/10		
17.15 a 18.15 h. YOGA PRENATAL Suave (Francesca)	17.15 a 18.30 h. KUNDALINI YOGA Energético (Jesús) 08/10	17.15 a 18.15 h. YOGA PRENATAL Suave (Francesca)		
	18.45 a 20.00 h. CHI KUNG (Suave) Esther 08/10	17.15 a 18.30 h. HATHA-VINYASA (*) Multinivel (Fran)	18.15 a 19.45 h. MYSORE STYLE (**) Ashtanga Yoga Sevilla	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**