

HORARIO FEBRERO

ESANA YOGA



Horarios Febrero 2025

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
08:00 - 09:15	HATHA YOGA 2 Multinivel (Ute/Francesca)		HATHA YOGA 2 Multinivel (Ute/Francesca)		
09:30 - 10:45	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	HATHA YOGA 1 Inicial (Ute/Fran)	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Eliana)	HATHA YOGA 1 Inicial (Ute/Ana)	VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eliana)
10:00 - 11:15		YOGA TERAPÉUTICO 11:00 - 12:15 Suave (Francesca)		YOGA TERAPÉUTICO 11:00 - 12:15 Suave (Francesca)	HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)
11:30 - 13:30		PILATES Terapéutico 12:30 -13:30 Suelo (Francesca)		PILATES Terapéutico 12:30 -13:30 Suelo (Francesca)	FENDELKRAIS ** 11:30 - 12:30 Somático (Sandra)
14:15 - 15:30			YOGA MEDIODÍA Multinivel (Fran)		
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 (Ute/Fran)	HATHA YOGA 2 Multinivel (Francesca)	HATHA YOGA 1 Inicial (Ute/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 (Romina)	VINYASA YOGA 2 Dinámico (Eva)	VINYASA YOGA 1 Dinámico (Romina)	
20:15 - 21:30	PILATES Suelo (Francesca)		PILATES 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 estudiantes & parados

8 clases 40 €

15 € - Clase Suelta

ESANA YOGA•