

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.30 a 10.45	Hatha con Eva	Yoga Terapéutico con Luis	Yoga en Silla con Eva	Vinyasa con Mónica	Yoga en Silla con Eva	Vinyasa con Marisa	
14.15 a 15.15				Hatha con Mónica B.			
18.00 a 19.00			Nidra largo con Paula				Yin Yoga con Antonia
18.00 a 19.15	Yoga para niñ@s con Mónica						
18.00 a 19.15	Kundalini con Silvia			Restaurativo con Marisa			
19.00 a 20.00		Vinyasa con Berta	Hatha con Berta		Nidra y Movimiento con Paula y Mónica B		
19.30 a 20.30	Hatha con Mónica			Vinyasa con Mónica			
20.00 a 21.00			Flow con Luis		YogaLab con Mónica B		
20.30 a 21.00	Nidra corto con Paula						

MEDITACIÓN

YOGA SUAVE y RECONSTITUYENTE

YOGA DINÁMICO y VIGOROSO