



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.15 a 8.45			Anusara con Andrés				
9.00 a 10.00						Anusara con Paola	
9.30 a 10.45	Hatha con Eva	Yoga Terapéutico con Sofía	Yoga en Silla con Eva	Yin con Eva	Yoga en Silla con Eva		
10.45 a 11.15		Yoga Facial con Mireia		Nidra con Paula			
11.00 a 12.00					Entrenamiento Movi-transfer con Bernardo		Hatha con Paola
14.00 a 15.00			Movement & physical condition con Bernardo				
17.15 a 17.45	Entrenamiento Funcional con Celina	Entrenamiento Funcional con Celina	Entrenamiento Funcional con Celina	Entrenamiento Funcional con Celina			
18.00 a 19.00		Yin con Eva	Hatha con Elena		Yin con Carla		
18.15 a 19.15	Kundalini con Marisa			Restaurativo con Marisa			
18.30 a 19.30							
19.00 a 20.00	Vinyasa con Valentina	Vinyasa con Paola	Vinyasa con Elena		Vinyasa con Valentina		
19.30 a 20.00							
19.30 a 20.30	Hatha con Paola			Vinyasa con Marisa			
20.00 a 21.00			Ashtanga con Elena				
20.15 a 21.15		Anusara con Paola					
20.30 a 21.00	Nidra con Paula						

MEDITACIÓN

YOGA SUAVE

YOGA VIGOROSO

ENTRENAMIENTO FÍSICO