

ATZARÓ YOGA & FITNESS SCHEDULE

SCHEDULE HORARIO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO	SUNDAY DOMINGO
9:30							
10:00 11:00	ASHTANGA FUSIÓN YOGA BY UOSSY	PILATES BY LORENA	VINYASA INTEGRAL YOGA BY JADE	PILATES BY LORENA	EMBODIMENT YOGA BY MARIA GIULIA	YIN YOGA BY SASCHA (75 MIN)	ELEMENTAL YIN-YANG YOGA BY MARIA GIULIA
11:00 12:00	HATHA YOGA BY UOSSY (75 MIN)	TONING BY LORENA	HATHA YOGA BY JADE (75 MIN)	TONING BY LORENA	ORGANIC VINYASA FLOW YOGA BY MARIA GIULIA (75 MIN)	POWER VINYASA YOGA BY UOSSY	NICE SUNDAY FLOW YOGA BY MARIA GIULIA (75 MIN)
12:30							
17:00 18:00						YOGA THERAPY BY SONIA	
18:00 19:30			GONG MEDITATION BY JAGOULIS KONSTANTIN (90 MIN)	KUNDALINI YOGA BY DANIELA /CLAUDIA (75 MIN)			

10 CLASSES PASS (USE WITHIN 3 MONTHS): 100 €
MONTHLY RATE (UNLIMITED CLASSES, SPA, GYM, SAUNA & HAMMAM): 80 €
15% DISCOUNT ON TREATMENTS FOR OUR STUDENTS.

YOGA: DIFFERENT STYLES BUT THE SAME PHILOSOPHY OF THE INDIAN CLASSICAL DISCIPLINE. STRETCHING, STRENGTH AND RELAXATION FOR BODY, MIND AND SOUL.

PILATES: THE CLASSICAL METHOD OF JOSEPH PILATES, TO LEARN TO CONTROL YOUR BODY FROM FULL CONCENTRATION AND BREATHING. PERFECT TO MAINTAIN AND CORRECT A GOOD POSTURE.

TONING: A FUN WAY TO GAIN MUSCLE MASS, BURN CALORIES AND WORK SPECIFIC AREAS OF YOUR BODY WITH WEIGHTS, STEPS, SOFT-BALLS,... MUSCLE EXERCISES, MEDIUM /HIGH LEVEL.

PRANAYAMA & MEDITATION: DIFFERENT BREATHING TECHNIQUES TO DETOXYFIFY AND REVITALIZE YOUR BODY AT THE YOGA CLASSES, TO INTRODUCE YOU IN A DEEP MEDITATION AND MINDFULNESS IN YOUR YOGA CLASS. FIND YOUR BALANCE.

BONO 10 CLASES: 100 € (VÁLIDO 3 MESES)
MENSUALIDAD (CLASES ILIMITADAS, GIMNASIO, SAUNA & HAMMAM): 80 €
15% DE DESCUENTO EN TRATAMIENTOS PARA LOS ALUMNOS.

YOGA: VARIOS ESTILOS PERO UNA MISMA FILOSOFÍA DE ESTA DISCIPLINA CLÁSICA DE LA INDIA. ESTIRAMIENTOS, FUERZA Y RELAX PARA CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU. ENCUENTRA EL QUE MÁS TE GUSTA.

PILATES: EL MÉTODO CLÁSICO DE JOSEPH PILATES PARA CONTROLAR TU CUERPO DESDE LA CONCENTRACIÓN Y LA RESPIRACIÓN. PERFECTO PARA MANTENER O CORREGIR UNA BUENA POSTURA CORPORAL.

TONIFICACIÓN: UNA FORMA DIVERTIDA DE TONIFICAR, QUEMAR CALORÍAS Y TRABAJAR ZONAS ESPECÍFICAS DE TU CUERPO CON PESAS, STEPS, SOFT-BALL,... EJERCICIOS MUSCULARES DE INTENSIDAD MEDIA-ALTA.

PRANAYAMA & MEDITACIÓN: TÉCNICAS RESPIRATORIAS PARA DESINTOXICAR Y REVITALIZAR TU CUERPO EN LAS CLASES DE YOGA, QUE TE LLEVARÁN EN UNA PROFUNDA MEDITACIÓN Y PRESENCIA EN TUS CLASES DE YOGA. EQUILIBRA TU MENTE Y AUMENTA TU LONGEVIDAD.