



## Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
10:00 - 11:00 <b>Vinyasa Organic Flow Yoga</b> by Maria Giulia	10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> by Delia	10:00 - 11:00 <b>Vinyasa Flow Yoga</b> by Veronica	10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> by Pilar	10:00 - 11:00 <b>Embodiment Yoga</b> by Maria Giulia	10:00 - 11:00 <b>Dynamic Ashtanga Yoga</b> by Veronica	10:00 - 11:00 <b>Myofascial Tension Release Practice</b> by Maria Giulia
11:00 - 12:15 <b>Awakening Therapeutic Yoga</b> by Francesca	11:00 - 12:15 <b>Body Toning</b> by Delia	11:00 - 12:15 <b>Raja Hatha Yoga</b> by Veronica	11:00 - 12:15 <b>Body Styling</b> by Aida	11:00 - 12:15 <b>Empower Dance</b> by Gala Robles	11:00 - 12:15 <b>Restorative Hatha Yoga</b> by Veronica	11:00 - 12:15 <b>Elemental Yin Yoga</b> by Maria Giulia
	19:00 - 20:15 <b>Mindfulness Yin Yoga</b> by Sascha	19:00 - 20:15 <b>Yoga Flow Breathwork &amp; Sound Therapy</b> by Inma	19:00 - 20:15 <b>Qi Gong</b> by Aron	19:00 - 20:15 <b>Shutaido Energetic Marcial Art</b> by Christophe		

### Health and Safety

please bring your own yoga mat | Atzaró yoga mats are disinfected between classes  
please maintain 1.5 meters social distancing in classes

10 classes pass - (use within 3 months) 100€ | monthly rate (unlimited classes, spa, gym, saunas, hammam) 150€  
15% discount on treatments for students

Yoga - different styles stemming from the original philosophy and classical discipline. Stretching, strengthening and relaxing for body, mind and soul.  
Pilates - Joseph Pilates' classical method, learning to control the body with concentration and breathing. Perfect for maintaining or obtaining good body posture. Empower dance - a dance style for all for a strength and confidence, mixing urban dance with the sensuality. Qi Gong - a traditional Chinese medicine practice that combines breathing, body postures and focus. It is meditation in motion. Increases energy and calms the mind.

Bono 10 clases - (válido 3 meses) 100€ | mensualidad (clases ilimitadas, gimnasio, saunas, hammam) 150€  
15% de descuento en tratamientos para los alumnos

Yoga - varios estilos de una misma filosofía de esta disciplina clásica de la india. Estiramientos, fuerza y relajación para cuerpo, mente y espíritu. Encuentra el que más te guste. 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. Empower dance - estilo de danza para todos los públicos, fusiona una actitud fuerte, directa y confiada, mezclando notas de danza urbana con la sensualidad que todos llevamos dentro. Qi Gong - práctica de la medicina tradicional china en el que se combina respiración, posturas corporales y poder mental. Es meditación en movimiento. Aumenta la energía y calma la mente.

### Reserve your place in advance

+34 971 33 88 38 | information - spa@atzaro.com | teachers - fitness@atzaro.com | www.atzaro.com