



Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

| Monday Lunes | Tuesday Martes | Wednesday Miércoles | Thursday Jueves | Friday Viernes | Saturday Sábado | Sunday Domingo |
|---|--|--|---|---|---|--|
| 10:00 - 11:00 Therapeutic Hatha Yoga with Francesca | 10:00 - 11:00 Fit Pilates with Delia | 10:00 - 11:00 Power Pilates with Gill | 10:00 - 11:00 Classical Pilates with Montana | 10:00 - 11:00 Embodiment Yin Yoga with María Giulia | 10:00 - 11:00 Inspring Vinyasa Flow Yoga with Patricia Abad | 10:00 - 11:00 Sunday Flow Yoga with María Giulia |
| 11:00 - 12:15 Shamanic Yoga with Francesca | 11:00 - 12:15 Body Toning with Delia | 11:00 - 12:15 Slow Flow Yoga & Somatic Movement with Patricia Abad | 11:00 - 12:15 Yogilates with Montana | 11:00 - 12:15 Vinyasa Organic Flow Yoga with María Giulia | 11:00 - 12:15 Power Yoga with Mariel Witmond | 11:00 - 12:15 Myofascial Release with María Giulia |
| | 18:00 - 19:00 Mindfulness Yin Yoga with Sascha | 18:00 - 19:00 Himalayan Soundbath with Mirabel & Akalnka | 18:00 - 19:00 Healing Movement & Sound with Francesca | 18:00 - 19:00 Mindfulness Yin Yoga with Sascha | | |

10 classes pass - use within 3 months - 120€
monthly rate - unlimited classes, spa, gym, saunas, hammam, jacuzzi, ice bath - 160€
15% discount on treatments for students

bono 10 clases - válido 3 meses - 120€
 mensualidad - clases ilimitadas, gimnasio, saunas, hammam, jacuzzi, pozo frío - 160€
 15% de descuento en tratamientos para los alumnos

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
Breathwork & Sound Meditation - an in-depth journey to self with breath and meditation to calm the mind, relax the body, de-stress, clear, focus and centre

Yoga - varios estilos de una misma filosofía de esta disciplina clásica. 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
Breathwork & Meditación de Sonido - una inmersión profunda en nosotros mismos a través de prácticas de respiración y meditación para calmar nuestras mentes, relajar nuestros cuerpos, desestresarnos, clarificar, enfocar y fortalecer nuestro centro