



## Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Therapeutic Hatha Yoga</b> with Francesca	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Fit Pilates</b> with Delia	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Heart Centred Vinyasa</b> with Verónica	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Classical Pilates</b> with Montana	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Embodiment Yin Yoga</b> with María Giulia	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Ashtanga Fusion Yoga</b> with Verónica	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Sunday Flow Yoga</b> with María Giulia
<b>11:00 - 12:15</b> <b>Shamanic Yoga</b> with Francesca	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Slow Flow &amp; Somatic Movement</b> with Patricia Abad	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Himalayan Tantra Yoga</b> with Verónica	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Yogilates</b> with Montana	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Vinyasa Organic Flow Yoga</b> with María Giulia	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Hatha Yoga &amp; Tibetan Meditation</b> with Verónica	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Myofascial Release</b> with María Giulia
<b>19:00 - 20:00</b> <b>Power Pilates</b> with Gill	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Mindfulness Yin Yoga</b> with Sascha	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Himalayan Soundbath</b> with Mirabel, Akalanka	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Liberating Kundalini Dance</b> with Verónica	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Mindfulness Yin Yoga</b> with Sascha	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Vinyasa Flow Yoga</b> with Patricia Abad	

**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