



## Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Body Toning</b> with Delia		<b>09:00 - 10:00</b> <b>Strength Pilates &amp; Barre</b> with Millie		<b>09:00 - 10:00</b> <b>Breathwork &amp; Stretching</b> with Cristina Madrid	
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Therapeutic Hatha Yoga</b> with Francesca	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Yoga Sculpt</b> with Samantha	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Power Pilates</b> with Gil	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Classical Pilates</b> with Montana	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Miracle Yin Yoga</b> with Maria Giulia	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Tantra Yoga</b> with Cristina Madrid	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Sunday Flow Yoga &amp; Chanting</b> with Maria Giulia
<b>11:00 - 12:15</b> <b>Awakening Kundalini Yoga</b> with Francesca	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Yin Yoga &amp; Meditation</b> with Samantha	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Somatic Yoga Flow</b> with Patricia Abad	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Yogilates</b> with Montana	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Organic Vinyasa Flow Yoga</b> with Maria Giulia	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Restorative Vinyassa Flow</b> with Patricia Abad	<b>11:00 - 12:15</b> <b>Myofascial Release</b> with Maria Giulia
<b>17:00 - 18:00</b> <b>Body Flow Taichi, Yoga Pilates</b> with Sheela Sarraf		<b>17:00 - 18:00</b> <b>Mindfulness Yin Yoga</b> with Sascha				

10 classes pass - use within 3 months - 150€

monthly membership – all season 1250€ pp – spring & autumn 220€ pm pp – summer 320€ pm pp

monthly membership includes unlimited classes, spa, gym, saunas, hammam, jacuzzi, cold plunge  
10% discount on treatments

bono 10 clases - válido 3 meses - 150€

mensualidad – todo la temporada 1250€ pp – primavera y otoño 220€ pm pp – verano 320€ pm pp

la membresía mensual incluye clases ilimitadas, spa, gimnasio, saunas, hammam, jacuzzi y cold plunge, además de un  
10% de descuento en tratamientos

**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