



## Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
			09:00 - 10:00 <b>Strength Pilates &amp; Barre</b>  with Millie			
10:00 - 11:00 <b>Therapeutic Hatha Yoga</b>  with Francesca	10:00 - 11:00 <b>Yoga Sculpt</b>  with Samantha	10:00 - 11:00 <b>Power Pilates</b>  with Gil	10:00 - 11:00 <b>Classical Pilates</b>  with Montana	10:00 - 11:00 <b>Miracle Yin Yoga</b>  with Maria Giulia	10:00 - 11:00 <b>Tantra Yoga</b>  with Cristina Madrid	10:00 - 11:00 <b>Sunday Flow Yoga &amp; Chanting</b>  with Maria Giulia
11:00 - 12:15 <b>Awakening Kundalini Yoga</b>  with Francesca	11:00 - 12:15 <b>Yin Yoga &amp; Meditation</b>  with Samantha	11:00 - 12:15 <b>Somatic Yoga Flow</b>  with Patricia Abad	11:00 - 12:15 <b>Yogilates</b>  with Montana	11:00 - 12:15 <b>Organic Vinyasa Flow Yoga</b>  with Maria Giulia	11:00 - 12:15 <b>Restorative Vinyassa Flow</b>  with Patricia Abad	11:00 - 12:15 <b>Myofascial Release</b>  with Maria Giulia
18:00 - 19:00 <b>Body Flow Taichi, Yoga Pilates</b>  with Sheela Sarraf	18:00 - 19:00 <b>Body Toning</b>  with Delia	18:00 - 19:00 <b>Mindfulness Yin Yoga</b>  with Sascha	18:00 - 19:00 <b>Hymalayan Soundbath</b>  Mirabell & Akalanka			

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