# Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

| **Monday**<br>Lunes | **Tuesday**<br>Martes | **Wednesday**<br>Miércoles | **Thursday**<br>Jueves | **Friday**<br>Viernes | **Saturday**<br>Sábado | **Sunday**<br>Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **10:00 - 11:00**<br>**Therapeutic Hatha Yoga**<br>with Francesca | **10:00 - 11:00**<br>**Power Yoga**<br>with Mariel Witmond | **10:00 - 11:00**<br>**Power Pilates**<br>with Gill | **10:00 - 11:00**<br>**Classical Pilates**<br>with Montana | **10:00 - 11:00**<br>**Miracle Yin Yoga**<br>with Maria Giulia | **10:00 - 11:00**<br>**Restorative Vinyasa Flow**<br>with Patricia Abad | **10:00 -11:00**<br>**Sunday Flow Yoga & Chanting**<br>with Maria Giulia |
| **11:00 - 12:15**<br>**Awakening Yoga**<br>with Francesca | **11:00 - 12:15**<br>**Kundalini Hatha Yoga**<br>with Sara Nory | **11:00 - 12:15**<br>**Somatic Yoga Flow**<br>with Patricia Abad | **11:00 - 12:15**<br>**Yogilates**<br>with Montana | **11:00 - 12:15**<br>**Organic Vinyasa Flow Yoga**<br>with Maria Giulia | **11:00 - 12:15**<br>**Tantra Hatha Yoga**<br>Cristina Madrid | **11:00 - 12:15**<br>**Myofascial Release**<br>with Maria Giulia |
| **18:00 - 19:00**<br>**Inner Wisdom Yoga**<br>with Mahsima | **18:00 - 19:00**<br>**Mindfulness Yin Yoga**<br>with Sascha | **18:00 - 19:00**<br>**Himalayan Soundbath**<br>Mirabel & Akalanka | **18:00 - 19:00**<br>**Body Balance & Yoga**<br>with Sheela Sarraf | | | |

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, ice bath 15% 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 pozo frio, además de un 15% 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

**+34 971 33 88 38 | atzaro.com | spa@atzaro.com**