



Atzaró Yoga & Wellness Schedule | Horario

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
	09:00 - 10:00 Kundalini Hatha Yoga with Sara Nory		09:00 - 10:00 Strength Pilates & Barre with Millie		09:30 - 11:00 Tantra Yoga with Cristina Madrid	
10:00 - 11:00 Therapeutic Hatha Yoga with Francesca	10:00 - 11:00 Body Toning with Delia	10:00 - 11:00 Power Pilates with Gil	10:00 - 11:00 Classical Pilates with Montana	10:00 - 11:00 Miracle Yin Yoga with Maria Giulia		10:00 - 11:00 Sunday Flow Yoga & Chanting with Maria Giulia
11:00 - 12:15 Awakening Kundalini Yoga with Francesca	11:00 - 12:15 Yin Yoga & Meditation with Samantha	11:00 - 12:15 Somatic Yoga Flow with Patricia Abad	11:00 - 12:15 Yogilates with Montana	11:00 - 12:15 Organic Vinyasa Flow Yoga with Maria Giulia	11:00 - 12:15 Restorative Vinyassa Flow with Patricia Abad	11:00 - 12:15 Myofascial Release with Maria Giulia
19:00 - 20:00 Body Flow Taichi, Yoga Pilates with Sheela Sarraf	19:00 - 20:00 Mindfulness Yin Yoga with Sascha	19:00 - 20:00 Restorative Yoga & Pelvic Floor with Sylvie Bader		19:00 - 20:00 Animal Flow Yin & Nidra with Fer Opinell		
			20:00 - 21:00 Himalayan Sound Bath 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