



Horarios Ananda Yoga

Opción presencial y online (en directo por Zoom)

Lunes

- 9.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga *
- 11.00-12.30 Yoga (Nivel General -1,2,3)
- 18.00-19.00 Yoga (Nivel Básico-1)
- 19.30-21.00 Yoga (Nivel Intermedio -3)
- 21.00-22.30 Ashtanga Vinyasa Yoga*

Martes

- 10.30-11.30 Pilates C.R.M.
- 10.30-11.30 Yoga (Nivel Básico -1)
- 12.00-13.00 Yoga Oncológico
- 18.00-19.30 Yoga (Nivel General -1,2,3)
- 19.30- 21.00 Yoga (Nivel General -1,2,3)
- 21.00-22.30 Vinyasa (Nivel General -1,2,3)

Miércoles

- 9.30-11.00 Yoga (Nivel Intermedio -3)
- 11.00-12.30 Yoga (Nivel General -1,2,3)
- 18.00-19.00 Yoga (Nivel Básico -1)
- 19.30-21.00 Ashtanga Vinyasa Yoga*
- 21.00-22.30 Yoga (Nivel Intermedio -3)

Jueves

- 10.30-11.30 Pilates C.R.M.
- 10.30-11.30 Yoga (Nivel Básico -1)
- 12.00-13.00 Yoga Oncológico
- 18.00-19.30 Yoga (Nivel General -1,2,3)
- 19.30-21.00 Yoga (Nivel General -1, 2,3)
- 21.00-22.30 Vinyasa (Nivel General -1, 2, 3)

Viernes

- 10.00-11.30 Yoga (Nivel Moderado -2)
- 18.30-19.30 Yoga Nidra
- 19.30-21.00 Yoga (Nivel Moderado -2)
- 21.00-22.30 Yoga (Nivel Intermedio/Avanzado -3,4)

Sábado

- 10.30-12.00 Yoga (Nivel General-1,2,3)

* Las clases de Ashtanga que coincidan con Luna Llena o Luna Nueva serán sustituidas por clases de Yin Yoga