



HORARIOS ANANDA YOGA

TODOS LOS HORARIOS EN MODALIDAD MIXTA: PRESENCIAL Y ONLINE (EN DIRECTO POR ZOOM)

LUNES Y MIÉRCOLES

| | | |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 9.00 -10.30 | VINYASA YOGA (Nivel General -1,2,3) | |
| 11.30-13.00 | YOGA (Nivel Moderado -2) | |
| 18.00 -19.00 | YOGA (Nivel Básico -1) | |
| 19.30 -21.00 | YOGA (Nivel Intermedio -3) | ASHTANGA YOGA* |
| 21.00 -22.30 | ASHTANGA YOGA* | YOGA (Nivel Intermedio -3) |

VIERNES

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 10.00 -11.30 | YOGA (Nivel Moderado -2) |
| 18.30 -20.00 | YOGA (Nivel Moderado -2) |
| 20.00-21.00 | YOGA NIDRA |
| 21.00 - 22.30 | YOGA (Nivel Intermedio/Avanzado -3,4) |

MARTES Y JUEVES

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| 9.30 -10.30 | PILATES CRM |
| 10.30 -11.30 | YOGA (Nivel Básico -1) |
| 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 YOGA (Nivel General -1,2,3) |

SÁBADO

| | |
|--|-------------------------------|
| 9.00-10.30 | YOGA (Nivel General -1,2,3) |
| 10.30 -12.00 | YOGA (Nivel General -1,2,3) |
| Sesiones Especiales: Horario por determinar | MASTER CLASS ASHTANGA YOGA |
| | TALLERES DE FIN DE SEMANA |

*Los días de Luna Llena y Luna Nueva, las clases de Ashtanga Yoga serán sustituidas por sesiones de YIN YOGA