



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)	
11.00 -12.30	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 -19.30	YOGA NIDRA
19.30 - 21.00	YOGA (Nivel Moderado -2)
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

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