



	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY
10:00 - 11:00	VINYASA FLOW (OUTSIDE)	HOT DETOX FLOW	VINYASA FLOW (OUTSIDE)
11:15 - 12:15	HOT DETOX FLOW	VINYASA FLOW (OUTSIDE)	HOT DETOX FLOW
12:30 - 13:30	POWER YOGA		POWER YOGA
18:00 - 19:00	HOT DETOX FLOW	HOT DETOX FLOW	
19:15 - 20:15	VINYASA FLOW	VINYASA FLOW	
	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
10:00 - 11:00	HOT DETOX FLOW	VINYASA FLOW (OUTSIDE)	HOT DETOX FLOW
11:15 - 12:15	VINYASA FLOW (OUTSIDE)	HOT DETOX FLOW	VINYASA FLOW (OUTSIDE)
12:30 - 13:30		POWER YOGA	
18:00 - 19:00	HOT DETOX FLOW	HOT DETOX FLOW	HOT DETOX FLOW
19:15 - 20:15	VINYASA FLOW	VINYASA FLOW	VINYASA FLOW

POWER YOGA

A POWERFUL AND ENERGETIC BLEND OF FAST PACED PHYSICALLY DEMANDING POSES DERIVED FROM ASHTANGA YOGA. EXPERIENCE AN INTENSE WORKOUT, ACCESSIBLE TO ATHLETES OF ALL LEVELS.

UNA MEZCLA POTENTE Y ENERGÉTICA A RITMO RÁPIDO, DERIVADO DE POSES DE ASHTANGA YOGA. EXPERIMENTA UN ENTRENAMIENTO INTENSO, ACCESIBLE PARA ATLETAS DE TODOS LOS NIVELES.

HOT DETOX FLOW

OUR UNIQUE YOGA FLOW IS TAILORED TO CLEANSE AND PURIFY THE BODY. EXPECT A DYNAMIC FLOW WITH DELICIOUS TWISTS AND BINDS IN THE HEAT, TO RELEASE TOXINS AND ENGAGE YOUR CIRCULATION. ALL SUPPORTED BY PRANAYAMA BREATHING EXERCISES, CLEANSING KRIYAS AND MEDITATION.

EL YOGA DINÁMICO DISEÑADO PARA LIMPIAR Y PURIFICAR EL CUERPO CON EL CALOR. EL MOVIMIENTO FLUIDO ELIMINA TOXINAS Y FACILITA LA CIRCULACIÓN, AÑADIENDO RESPIRACIONES PRANAYAMA, KRIYAS PURIFICANTES Y MEDITACIÓN.

VINYASA FLOW

ORIGINATED FROM THE TEACHINGS OF SRI T. KRISHNAMACHARYA. IT COMBINES THREE CLASSICAL YOGA STYLES: ASHTANGA, IYENGAR, AND VINIYOGA. VINYASA YOGA SYNCHRONIZES DYNAMIC MOVEMENTS WITH SPECIAL CONCIIOUS BREATHING TECHNIQUES, SVADHYAHA, AND SELF-REFLECTION. THIS METHOD CONNECTS MIND AND BODY, CREATING A SPACE FOR OUR NATURAL POTENTIAL AND HEART TO BLOSSOM. VINYASA YOGA IS LIKE A MOVING MEDITATION LEAD BY OUR BREATH

EL YOGA VINYASA SINCRONIZA MOVIMIENTOS DINÁMICOS CON TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTES, SVADHAYAHA Y AUTOREFLEXIÓN. ESTE MÉTODO COMBINA CUERPO Y MENTE CREANDO UN ESPACIO PARA QUE FLOREZCA NUESTRO POTENCIAL NATURAL. EL YOGA VINYASA ES UNA MEDITACIÓN CON MOVIMIENTOS GUIADOS POR NUESTRA RESPIRACIÓN.

PRICES | PRECIOS

1 CLASS	12 €
3 CLASSES	30 €
5 CLASSES	45 €
10 CLASSES	80 €
1 WEEK UNLIMITED	45 €
1 SEMANA ILIMITADO	45 €
1 MONTH UNLIMITED YOGA	75 €
3 MONTH SUBSCRIPTION	
1 MES YOGA ILIMITADO	75 €
SUBSCRIPCIÓN DE 3 MESES	
PRIVATE SESSIONS (2 pax. max.)	100 €
CLASES PRIVADAS (Máx. 2 personas)	100 €