



Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
10:00 - 11:00 Therapeutic Integral Yoga with Francesca	10:00 - 11:00 Pilates with Delia	10:00 - 11:00 Heart Centred Vinyasa Yoga with Verónica	10:00 - 11:00 Iyengar Yoga with Samantha	10:00 - 11:00 Embodiment Yin Yoga with María Giulia	10:00 - 11:00 Ashtanga Fusion Yoga with Verónica	10:00 - 11:00 Myofascial Tension Release Practice with María Giulia
11:00 - 12:15 Spiritual Awakening Yoga with Francesca	11:00 - 12:00 Intensive Body Toning with Delia	11:00 - 12:15 Himalayan Yoga with Verónica	11:00 - 12:15 Mindfulness Yin Yoga with Sascha	11:00 - 12:15 Organic Flow Yoga with María Giulia	11:00 - 12:15 Hatha Yoga Pranayama & Meditation with Verónica	11:00 - 12:15 Elemental Yin Yoga with María Giulia
17:00 - 18:15 Shamanic Yoga & Instrumental Meditation with Samantha				17:00 - 18:15 Now Be You Breathwork & Sound Meditation * with Leonora		

10 classes pass - use within 3 months - 120€

monthly rate - unlimited classes, spa, gym, saunas, hammam - 160€

15% discount on treatments for students

***now be you class - reservations necessary for your place and headphones - 25€**

bono 10 clases - válido 3 meses - 120€

mensualidad - clases ilimitadas, gimnasio, saunas, hammam - 160€

15% de descuento en tratamientos para los alumnos

***clase de now be you - reservas necesarias para asignar tu lugar y auriculares - 25€**

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
Body Toning - dynamic classes to strengthen and shape the body combining different techniques with weights, steps, stretching and relaxation
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
Body Toning - clases dinámicas para fortalecer y moldear tu cuerpo combinando diferentes técnicas como pesas, steps con estiramientos y relajación final
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

Reserve your place in advance

+34 971 33 88 38 | spa@atzaro.com | www.atzaro.com