# Sala Dhyana (abajo ⬇)

## LUNES

HATHA VINYASA
INTERMEDIO SUAVE
07:45 - 08:45
BEA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
9:30 - 10:45
BEA

HATHA VINYASA
+60
11:15 - 12:30
BEA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO SUAVE
18:30 - 19:45
LAURA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
20:10 - 21:25
LAURA

## MARTES

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
7:45 - 08:45
BEA

HATHA VINYASA
BASE
9:30 - 10:45
BEA

YOGA SUAVE
17:30 - 18:35
LAURA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
18:55 - 20:10
LAURA

YOGA
RESTAURATIVO
20:30 - 21:45
YOLANDA

## MIÉRCOLES

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
9:30 - 10:45
BEA

HATHA VINYASA
+60
11:15 - 12:30
BEA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO SUAVE
18:30 - 19:45
FEDERICA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
20:10 - 21:25
FEDERICA

## JUEVES

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
7:45 - 08:45
BEA

HATHA VINYASA
BASE
9:30 - 10:45
BEA

VINYASA KRAMA
INTERMEDIO
18:30 - 19:45
CAMILO

YOGA
RESTAURATIVO
Y BAÑO DE SONIDO
20:10 - 21:25
THAIS

## VIERNES MAÑANA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO SUAVE
07:45 - 08:45
BEA

HATHA VINYASA
INTERMEDIO
9:30 - 10:45
BEA

HATHA VINYASA
+60
11:15 - 12:30
BEA

beartyoga.

- Intensidad Alta
- Intensidad Media
- Intensidad Suave
- Intensidad Baja

# Sala Amba (arriba ⬆)

beartyoga.

## LUNES

**VINYASA FLOW INT-AVANZADO**
07:45 - 08:45
SANDRA

**ASHTANGA VINYASA**
12:45 - 14:00
CLAUDIA

**HATHA VINYASA BASE**
17:15 - 18:30
YOLANDA

**ROCKET YOGA**
18:55 - 20:10
LUIS

**INTRO AL ROCKET**
20:30 - 21:45
LUIS

## MARTES

**VINYASA FLOW INTERMEDIO**
12:45 - 13:45
SANDRA

**ROCKET YOGA**
18:30 - 19:45
MAFER

**HATHA VINYASA INTERMEDIO SUAVE**
20:10 - 21:25
NURIA

## MIÉRCOLES

**VINYASA FLOW INT-AVANZADO**
07:45 - 08:45
SANDRA

**ASHTANGA VINYASA**
12:45 - 14:00
CLAUDIA

**HATHA VINYASA BASE**
17:15 - 18:30
YOLANDA

**VINYASA KRAMA INT-AVANZADO**
18:55 - 20:10
CAMILO

**YIN YOGA**
20:30 - 21:45
CAMILO

## JUEVES

**VINYASA FLOW INTERMEDIO**
12:45 - 13:45
SANDRA

**YOGA SUAVE**
17:30 - 18:35
LAURA

**HATHA VINYASA BASE**
18:55 - 20:10
YOLANDA

**VINYASA KRAMA INT-AVANZADO**
20:30 - 21:45
CAMILO



Intensidad Alta

Intensidad Media

Intensidad Suave

Intensidad Baja

beartyoga.

# VIERNES TARDE

## PRIMER Y TERCER VIERNES DEL MES

**HATHA YOGA Y MEDITACIÓN**
**18:00 - 19:15**
OLYA

**LABORATORIO INVERTIDAS**
**18:30 - 19:45**
MAFER

## SEGUNDO Y CUARTO VIERNES DEL MES

**HATHA YOGA Y MEDITACIÓN**
**18:00 - 19:00**
YOLANDA

**VINYASA INTERMEDIO**
**19:20 - 20:35**
MAFER

Intensidad Alta
Intensidad Media
Intensidad Suave
Intensidad Baja

beartyoga.

# SÁBADOS

## PRIMER Y TERCER SÁBADO DEL MES

**VINYASA KRAMA INTERMEDIO**
10:30 - 11:45
CAMILO

**HATHA VINYASA BASE**
10:15 - 11:30
YOLANDA

**VINYASA KRAMA INT-AVANZADO**
12:15 - 13:30
CAMILO

**HATHA PRANAYAMA**
12:30 - 13:45
OLYA

## SEGUNDO Y CUARTO SÁBADO DEL MES

**HATHA VINYASA BASE**
10:30 - 11:45
LAURA / YOLANDA

**HATHA VINYASA INTERMEDIO**
12:15 - 13:30
LAURA / BEA

Intensidad Alta
Intensidad Media
Intensidad Suave
Intensidad Baja

# DOMINGOS

beartyoga.

## TODOS LOS DOMINGOS

**ASHTANGA VINYASA**
10:30 - 11:45
CLAUDIA / ERIKA

**VINYASA INTERMEDIO**
12:15 - 13:30
CLAUDIA / ERIKA

**YIN YOGA**
18:30 - 19:45
CAMILO

## DOS DOMINGOS AL MES

**YOGA & SUELO PÉLVICO**
11:00 - 12:15
YOLANDA

Intensidad Alta
Intensidad Media
Intensidad Suave
Intensidad Baja