

YOGA

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores
Adulto 2 h.: 14,35 €/mes 3 h.: 21,53 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
YG01	Lunes y miércoles	09:30 a 11:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG02	Martes y jueves	09:30 a 11:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG03	Martes y jueves	16:30 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG04	Martes y jueves	18:00 a 19:30	Pab. Sala Polivalente	25
YG05	Martes y jueves	19:30 a 21:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG06	Viernes	10:00 a 11:30	Pab. Sala Polivalente	25
SANTA M^a DE BENQUERENCIA				
YG07	Martes y jueves	18:30 a 20:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG08	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Pab. Sala de Yoga	16
YG09	Viernes	18:30 a 20:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG10	Viernes	20:00 a 21:30	Pab. Sala de Yoga	16

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.