

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
M A Ñ A N A						
Pilates en suelo 10h-11h	Entrenamiento para mayores 10h-11h	Pilates en suelo 10h-11h	Entrenamiento para mayores 10h-11h		Introducción a la meditación 9:30h-11:30h	Mindfulness para tu Bienestar 11h-13h
					Comunicación sana y consciente 11:45h-13:45h	
T A R D E						
Gimnasia Hipopresiva 17:15h-18:15h	Yoga Integral 17:15h-18:30h		Yoga Integral 17:15h-18:30h	Yoga para niñ@s 16h-18h		
Yoga Kundalini 19h-20:30h	Vinyasa Yoga 19h-20:30h	Yoga Kundalini 19h-20:30h	Creación Xperimental +18 19h-21h	Vinyasa Yoga 19h-20:30h	Creación Xperimental 15-18 18h-20h	
		Yin Yoga 20:45h-22:00h				

- **Sábado 19 de septiembre de 10h a 14h**
Sesión de A Corazón abierto "Rendición".

Información y reservas
el-proceso.com/talleres
 +34 607 497 488
info@el-proceso.com

C/ Tinerfe 12,
 Camino La Villa
 La Laguna