



CENTRO FEMENINO SAMA

Ana Lafore

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA	08:15 - 09:15		YOGA		YOGA	ASHTANGA
	09:20 - 09:50				HIPOPRESIVOS Y SUELO PÉLVICO	
	10:00 - 11:00		YOGA		YOGA WELLNESS	ASHTANGA
	11:20 - 11:50				YOGA FACIAL GUA SHA FACIAL	
MEDIODÍA	14:15 - 15:15			YOGA		HIIT YOGA
TARDE	16:00 - 17:00		YOGA			YOGA
	17:15 - 17:45		MINDFULNESS MEDITACIÓN RELAX MENTAL	YOGA FACIAL GUA SHA FACIAL	MINDFULNESS MEDITACIÓN RELAX MENTAL	BAÑO DE SONIDO MEDITACIÓN CON CUENCOS
	18:00 - 19:00	ASHTANGA	HIIT YOGA	YOGA	YOGA	
	19:15 - 20:15	YOGA	HIPOPRESIVOS SUELO PÉLVICO MINDFULNESS MEDITACIÓN RELAX MENTAL	PILATES	YOGA	HIIT YOGA
	20:30 - 21:30	YOGA WELLNESS			PILATES	

TELÉFONO 607957584
WWW.CENTROFEMENINOSAMA.ES

CENTROFEMENINOSAMA@GMAIL.COM
SANCLEMENTE 22 ENTLO 50001 ZGZ