



## HORARIOS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2017-2018

Inicio de las actividades. Lunes 4 de septiembre de 2017

Hatha-Yoga

Yoga adolescentes

Yoga restaurativo y embarazadas

Estiramientos de Cadenas Musculares  
y Potencial Corporal

Sesiones en grupo e individualizadas

Y mucho más en Tú. Bienestar 360

Consulte nuestras tarifas y precios en [www.tubienestar360.es](http://www.tubienestar360.es)  
o llame a nuestro centro para pedir información Tlfno. 647 540 579



## Horarios de actividades dirigidas 2017 - 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANAS	<b>HATHA-YOGA</b> 9:15 – 10:30		<b>HATHA-YOGA</b> 9:15 – 10:30		
	<b>ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES POTENCIAL CORPORAL</b> 10:45 – 12:00 Grupo pendiente de confirmar		<b>YOGA RESTAURATIVO</b> <b>YOGA EMBARAZADAS</b> 10:45 – 12:00		
	SESIONES INDIVIDUALES <b>MASAJE THAI YOGA</b> 12:30 – 13:45 Se requiere cita previa		<b>MÉTODO NACES</b> EMBARAZADAS (HIPNOPARTO) 12:00 – 13:00		SESIONES INDIVIDUALES <b>MASAJE THAI YOGA</b> 12:30 – 13:45 Se requiere cita previa
TARDES	<b>ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES POTENCIAL CORPORAL</b> 17:00 – 18:15 Grupo pendiente de confirmar			<b>YOGA ADOLESCENTES</b> 17:30 – 18:30	
		<b>YOGA RESTAURATIVO**</b> 18:30 – 19:45		<b>YOGA RESTAURATIVO**</b> 18:30 – 19:45	<b>MÉTODO NACES</b> EMBARAZADAS (HIPNOPARTO) 18:00 – 19:00
	<b>ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES POTENCIAL CORPORAL</b> 20:30 – 21:45	<b>HATHA-YOGA</b> 20:00 – 21:15		<b>HATHA-YOGA</b> 20:00 – 21:15	SESIONES INDIVIDUALES <b>MASAJE THAI YOGA</b> 12:30 – 13:45 Se requiere cita previa
		<b>TALLER DE MEDITACIÓN</b> * 21:30-22:00		<b>TALLER DE MEDITACIÓN</b> * 21:30-22:00	

\*Taller de MEDITACION. Cada 15 días. Martes y Jueves. Consultar en recepción.

\*\*Yoga restaurativo. Yoga suave, para relajar, renovar cuerpo y mente. La sesión incluye relajación y meditación para finalizar.

Profesora. Isabel Sánchez Peñalver + información en [hola@tubienestar360.es](mailto:hola@tubienestar360.es) Teléfonos. **647 540 579 / 868 246 225**

Visítanos en San Javier. Calle Alcántara nº7.  
[www.tubienestar360.es](http://www.tubienestar360.es)



### Conoce nuestros **SERVICIOS PERSONALIZADOS**

- **SESIONES METODO NACES PARA EMBARAZADAS (HIPNOPARTO)**
- **MASAJE THAI YOGA**
- **SESIONES INDIVIDUALES DE POTENCIAL CORPORAL**
- **SESIONES INDIVIDUALES DE ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES**
- **SESIONES INDIVIDUALES DE HATHA-YOGA**
- **SESIONES INDIVIDUALES DE YOGA PARA EMBARAZADAS**

*Tu bienestar 360°, despertando tu potencial*

