

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

	Secuoya (3º)	Alerce (2º)	Arrayán (1º)	Secuoya (3º)	Alerce (2º)	Arrayan (1º)	Secuoya (3º)	Alerce (2º)	Sala 1 (3º)	Secuoya (3º)	Alerce (2º)	Pehuen (1º)	Arrayan (1º)	Secuoya (3º)
09:00	9:00-10:15						9:00-10:15							9:00-10:15
10:00	Matrices Yoga Promoción						Matrices Yoga Promoción							Matrices Yoga Promoción
11:00	10:30-11:45				10:45 - 11:30		10:30-11:45							10:30-11:45
12:00	Yoga Adulto Mayor			11:45-12:55	Meditación de los Arcángeles		Yoga Adulto Mayor							Yoga Adulto Mayor
13:00				11:45-12:55						11:45-12:55				
14:00	13:00-14:15			Yoga Chino (Chi kung)			13:00-14:15			Yoga Chino (Chi kung)				
15:00	Purna Yoga Promoción			13:00-14:15	13:00-13:45		Purna Yoga Promoción			13:00-14:15	13:00-13:45			
16:00				Kundalini Yoga promoción	Práctica de Mindfulness		Kundalini Yoga promoción			Kundalini Yoga promoción	Práctica de Mindfulness			
17:00														
18:00	17:45 - 18:45	17:45 - 18:45			17:30-18:15		17:45 - 18:45	17:45 - 18:45			17:30-18:15			ENERO 2019
19:00	Ashtanga Yoga	Yoga Principiantes			Práctica de Mindfulness		Ashtanga Yoga	Yoga Principiantes			Práctica de Mindfulness			
20:00	19:00-20:10	19:00-20:00		18:30- 19:30	18:30-19:30	18:15 - 19:15	19:00-20:10	19:00-20:00		18:30- 19:30	18:30-19:30	18:15 - 19:15		
21:00	Yoga Matrices	Pilates		Hatha Yoga	Purna Yoga	Yoga Prenatal	Yoga Matrices	Pilates		Hatha Yoga	Purna Yoga	Yoga Prenatal		
				19:45-21:00	19:45 - 20:45				19:30-20:30	19:45-21:00	19:45 - 20:45	19:20 - 20:40		
		20:15-21:00		Formación Instructores de Yoga	Kundalini Yoga				Meditación Corazones Gemelos	Formación Instructores de Yoga	Kundalini Yoga	Círculo de Gestantes		
		Práctica de Mindfulness											20:15-21:00	
													Práctica de Mindfulness	

Las clases comienzan con un mínimo de 2 inscritos, más en algunos casos, debe consultar en Recepción / Información sujeta a modificaciones semanales o mensuales

www.rukalihuen.cl / contacto@rukalihuen.cl / fono: 41 2247 455 ó 9 6728 5285