



## Classes de **kundalini loga** i **Pilates**

*Professora Mónica chavero*

### ***Equilibra el teu món interior i exterior***

*exercicis **físics** · control de la **respiració** · equilibri **mental** · **relaxació** guiada*

#### **Horari**

Dilluns i dimecres **Pilates: 9:00 a 10:00 hs**

Dilluns **loga Kundalini: 10:00 a 11:00 hs**

Dimarts i dijous **Pilates 9:00 a 10:00 hs y de 10:00 a 11:00 hs**

Divendres **loga Kundalini: 9:00 a 10:00 hs**

***Preu 5€ mensuals per una classe setmanal***



**ATENEU FAMILIAR**

*Carrer La Pau 8-10 Telèfon 93.640.03.56 SANT BOI DE LLOBREGAT  
www.ateneufamiliar.org email: ateneufamiliar@yahoo.es*