

YOGA4FREEdOM - PROGRAMMA - SCHEDULE - Tenerife (Autumn-Winter-2023-24)

En VIVO-LIVE Alcalà, (Tenerife Sud)
WhatsApp +39 329.22.55.936 - Mobile español 643.14.38.38

Day - Time	8,20 - 10,00	10,15 – 11,50	18,00 to 19,40
Monday Lunes	Hatha Yoga	Soft Hatha Yoga self Care	
Tuesday Martes			
Wednesday Miércoles	Hatha Yoga		
Thursday Jueves			
Friday Viernes	Hatha Yoga	Soft Hatha Yoga self Care	
Saturday Sábado			
Sunday Domingo			

Tenerife:
ESPanol
ENglish
ITAliano

ESP Alcalá, Tenerife Sur. Las clases son en las primeras piscinas naturales que vienen del centro de Alcalà, por favor reserva siempre la clase, o corres el riesgo de no encontrarnos allí.
ENG Alcalà, Tenerife South. The classes are at the first natural pools coming from Alcalà center, Please always book the class, or you risk not to find us there.
ITA Alcalà, Tenerife South. Le classi sono alle prime piscine naturali arrivando da Alcalà centro, Per favore prenota sempre la classe, oppure rischi di non trovarci lì.

WEB www.illustra-azione.org - FB [Yoga4freedom](https://www.facebook.com/Yoga4freedom)

OTRAS NOTAS

- **IMPORTANTE** Confirmar la presencia. Las clases sólo se garantizan por acuerdo previo y bajo petición explícita. Pídemme que suscriba al chat de WhatsApp (solo puedo escribir y escribo solo cuando sea necesario, y lo menos posible).
- Para obtener las direcciones exactas donde se realizan las clases (o indicaciones de la aplicación ZOOM) y se les informa sobre cualquier modificación del programa, siempre es necesario tener un contacto directo o telefónico con la profesora Paola . Tel +34 643 14 38 38 o WhatsApp, Telegram & Teléfono +39 329 22 55 936.
- Debes venir a clase con tu propia esterilla de yoga, si es posible también con cinturón, cualquier cinturón o bufanda o similar, se recomienda bloque de yoga. Antes de comprar cualquier material, es mejor consultar al instructor. Se recomienda que venga con ropa ajustada, o pantalones cortos u otra ropa cómoda.
- Para los nuevos estudiantes, necesita una entrevista preliminar.
- Se recomienda llegar 5 minutos antes para prepararse, ya que las clases comenzarán a la hora indicada.

OTHER NOTES

- **IMPORTANT** Confirm the presence. Classes will only take place by prior arrangement and on explicit request. Ask me to subscribe to the WhatsApp chat (I can only write and I write only when necessary, and as little as possible).
- To obtain the exact addresses where the classes take place (or ZOOM app indications) and be informed about any modification of the program, it is always necessary to have a direct or telephone contact with the instructor Paola. Tel +34 643 14 38 38 o WhatsApp, Telegram & Teléfono +39 329 22 55 936.
- You should come to class with your own Yoga Mat, if it is possible also with a belt, any belt or scarf or similar, yoga block is recommended. Before buying any material, it is better to consult the instructor.
- It is recommended that you come with tight-fitting clothing, or shorts, or other comfortable clothing.
- For the new students, need a preliminary interview, call 643143838 or WhatsApp +39 3292255936 to make an appointment before class.
- It is recommended to arrive 5 minutes early to prepare, as classes will start at the indicated time.

ALTRE NOTE

- **IMPORTANTE** Confermare la presenza. Le classi sono garantite solo previa accordi e su esplicita richiesta.

Chiedetemi di iscrivermi alla chat WhatsApp (posso scrivere solo io e scrivo solo quando necessario, e il meno possibile).

- **Per ottenere gli indirizzi esatti dove si svolgono le classi (o indicazioni app ZOOM) ed essere informati su qualsiasi modifica del programma, è sempre necessario avere un contatto diretto o telefonico con l'insegnante Paola. Tel +34 643 14 38 38 o WhatsApp, Telegram & Teléfono +39 329 22 55 936.**
- Dovresti venire in classe con il tuo tappetino yoga, se possibile anche con cintura, qualsiasi cintura o sciarpa o simili, blocco yoga consigliato. Prima di acquistare qualsiasi materiale, è meglio consultare l'istruttore.
- È consigliato venire con vestiti aderenti, o pantaloncini, o altro abbigliamento comodo.
- Per i nuovi studenti è necessario il colloquio preliminare, chiamare il 643143838 o WhatsApp +39 3292255936 per fissare un appuntamento prima delle lezioni.
- Si consiglia di arrivare 5 minuti prima per prepararsi, perchè le classi inizieranno all'ora indicata.

