



Escuela de Yoga Uttama

Yoga ✧ Sánscrito ✧ Filosofía ✧ Meditación

Juan de Garay 1464. Bo. Pueyrredón, Córdoba. Tel.: (0351) 900-1204 – Cel.: (351) 244-4476

Email: contacto@uttamayoga.com – Sitio: uttamayoga.com – FB: [uttamayoga](https://www.facebook.com/uttamayoga)

Primera clase gratuita y sin compromiso

Horarios de las clases presenciales				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-----	9:30	9:00	9:30	10:30
18:00	17:45	18:00	17:45	17:45
-----	19:45	-----	19:45	19:45

Clases de 90 minutos. Grupos reducidos. Salón climatizado.

Horarios de las clases online por Zoom (clases de 90 min)				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30	-----	-----	-----	08:30
19:30	-----	19:30	-----	-----

Sugerencias de seguridad (por tu bien y el de los demás)

- **No concurras a clase** con tos, congestión nasal, resfrío, gripe, fiebre o cualquier otro síntoma.
- Utilizá un barbijo durante todo el tiempo que permanezcas en la escuela (opcional).
- Evitá el contacto físico con otras personas.
- Limpiá tus manos con alcohol al ingresar y luego de utilizar el baño.
- Traé una toalla pequeña de uso personal para apoyar la cabeza.

Para tu bienestar, al concurrir a clase...

- Avisá por teléfono o por email antes de asistir por primera vez.
- Llegá cinco minutos antes del horario establecido.
- Informale a la instructora si tenés algún impedimento físico.
- Vestí ropa cómoda, suelta y sobria, estilo deportivo, de cualquier color.
- Si usás medias en el salón, traé un par exclusivo para la clase, de color claro.
- No uses perfumes o esencias fuertes al concurrir a clase.
- No uses collares, pulseras, cadenas, anillos, relojes ni otros accesorios.
- No comas por lo menos dos horas antes de la clase.
- No bebas por lo menos media hora antes de la práctica.
- El día de la clase evitá las comidas con ajo y cebolla.
- Si fumás, no lo hagas al menos durante las dos horas previas a la clase.
- Apagá o poné en silencio tu celular. No lo utilices durante la práctica.
- Las clases se desarrollan en silencio, sin hacer comentarios, bajo la guía de la instructora.
- Las dudas o preguntas personales se responden antes o después de la práctica.

Gracias por tu interés
[Escuela de Yoga Uttama](https://www.facebook.com/uttamayoga)

Actualizado el 03/2023. La última versión de este documento se puede ver o descargar en:

www.https://uttamayoga.com/docs/yoga/yoga-clases-horarios.pdf

La Escuela de Yoga Uttama se reserva el derecho de modificar parcial o totalmente esta información sin previo aviso.