

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	9:15-10:15 IYENGAR I Sergio	9:30-10:30 VINYASA I-II Miriam				
11:00 - 12:00 HATHA I-II Angela				10:00 - 11:15 IYENGAR II Sergio	10:30-11:30 VINYASA I-II Sandra	
			12:00 - 13:15 HATHA * Sara		11:45-12:45 HATHA VINYASA Sandra	11:00-12:00 HATHA I-II Sergio/Natalia
	14:15-15:15 VINYASA FLOW Sandra		14:15-15:15 ASHTANGA Sara			
15:30 - 16:30 HATHA VINYASA I-II Luis		15:30-16:30 ROCKET YOGA Luis				
18:15 - 19:15 INTRO ASHTANGA Luis	18:15 - 19:15 ROCKET YOGA Miriam		18:15-19:15 VINYASA I-II Vanesa	16:00-17:00 YIN YOGA Natalia		
19:25 - 20:25 POWER YOGA Luis	19:25-20:25 HATHA I Miriam	19:25-20:25 HATHA VINYASA I-II Sandra	19:25 - 20:25 YOGA RESTAURATIVO Vanesa	18:15-19:15 HATHA I-II Yiyi		
20:35-21:35 YIN YOGA Natalia	20:35 - 21:35 VINYASA Angela	20:35 - 21:35 YOGA CORE Sandra	20:35 - 21:35 KUNDALINI Natalia			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/goya>
Por favor llegar 10 minutos antes a de la clase, para poder estar listo/a sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

*Sesión que combina una práctica de Hatha Integral con un cierre Restaurativo. Open level, Open class. Muchas variaciones

INTENSIDADES	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA