HORARIO
YogaOne Alcorcón
Septiembre-Junio 24-25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
10:00 - 11:00 **Slow Vinyasa**		9:30-10:30 **Hatha**	10:00-11:00 **Restaurativo**			
	10:00-11:00 **Vinyasa**			10:00:-11:00 **Vinyasa**	10:30-11:30 **Vinyasa**	10:30-11:30 **Hatha-Vinyasa**
	14:15-15:15 **Hatha Raja**	14:30-15:30 **Vinyasa**	14:15-15:15 **Intro Ashtanga**			
18:25-19:25 **Power Vinyasa**		18.30 - 19:30 **Yin Yoga**	18:25-19:25 **HathaVinyasa**	17:35-18:20 **Meditación**		
17:20 - 18:20 **D-Gravity Kids**	18.25 - 19:25 **Restaurativo**	18:30 - 19:30 **Yoga Kids**		18.25- 19:25 **Intro al Yoga**		
18.25 - 19:25 **Yin Yoga**	19:35-20:35 **Ashtanga**	19:35-20:35 **Hatha Raja**	19:35-20:35 **Power Yoga**	19:25-20:25 **D-gravity**		
19:35 - 20:35 **Vinyasa**	20:40 - 21:40 **Vinyasa**	20:40 - 21:40 **D-Gravity**	20:40-21:40 **Ashtanga**			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en https://www.yogaone.es/es/alcorcon
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
** Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente*

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aquí
https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN

INTENSIDADES