

HORARIO

YogaOne Alcorcón

Enero-Junio 2024

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

9:40 - 10:30 Slow Vinyasa Arantza		9:30-10:30 Hatha Maria	10:00-10:15 Restaurativo Momo			
	10:00-11:00 Vinyasa Momo			10:00-11:00 Vinyasa Carmen	10:30-11:30 Vinyasa Carmen / Jacobo	10:30-11:30 Hatha-Vinyasa Arantza / Jacobo
	11.15 - 12:00 Meditación Momo					
	14:15-15:15 Hatha Raja Ben	14:30-15:30 Vinyasa Arantza	14:15-15:15 Intro Ashtanga Ben			
18:25-19:25 Power Vinyasa Arantza						
17:20 - 18:20 D-Gravity Kids Oliva		18.25 - 19:25 Yin Yoga Carmen	18:25-19:25 HathaVinyasa Jacobo	17.35 - 18:20 Meditación Momo		
18.25 - 19:25 Yin Yoga Oliva	18.25 - 19:25 Restaurativo Carmen	18:30 - 19:30 Yoga Kids Vanessa	19:35-20:35 Meditación Momo	18.25- 19:25 Intro al Yoga Momo		
19:30 - 20:30 Vinyasa Oliva	19:30 - 20:30 Ashtanga Momo	19:30-20:30 Hatha Raja Carmen	19:30-20:30 Power Yoga Jacobo	19:30 -20:30 D-Gravity* Momo		
20:35 - 21:35 D-Gravity* Oliva	20:35 - 21:35 Vinyasa Carmen	20:35 - 21:35 D-Gravity Arantza	20:35-21:35 Ashtanga Arantza			

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/>

INTENSIDADES



