

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



