

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 HATHA Alejandra T.		9:15-10:15 POWER VINYASA Gloria				
					9:45-10:45 HATHA Paula/Andrea/Grisel	9:45-10:45 VINYASA Paula/Andrea/Grisel
10:15-11:15 YOGA SCULPT Alejandra T.	10:15-11:15 YOGA FLOW Andrea	10:15-11:15 YOGA EQUILIBRANTE Gloria	10:15-11:15 YOGA RESTAURATIVO Andrea	10:15 – 11:15 BARRE SCULPT Gloria		
				11:30-12:30 INTRO. YOGA Gloria		
17:00-18:00 INTRO. YOGA Gloria	17:00-18:00 RESTAURATIVO Andrea			16:30-17:30 YOGA AÉREO Alejandra T.		
				17:30-18:30 YOGA SCULPT Marta		
18:05-19:05 YOGA CORE Gloria	18:05 - 19:05 HATHA RAJA Andrea	18:05-19:05 BARRE SCULPT Eva	18:05 – 19:05 ALINEACIÓN Josuel			
				18:45-19:45 KUNDALINI Alessandro		
19:10-20:10 VINYASA II Agus	19:10-20:10 BARRE SCULPT Iván	19:10-20:10 ROCKET Eva	19:10 - 20:10 POWER VINYASA Josuel			
20:15-21:15 VINYASA FLOW Alessandra	20:15 - 21:15 POWER PILATES Iván	20:15 – 21:15 HATHA Y MEDITACIÓN Marta	20:15 – 21:15 YIN YOGA Marta			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/arago-clot>
 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

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN