

| LU                                                            | MA                                                       | MI                                                            | JU                                                   | VI                                                              | SA                                                             | DO |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|
|                                                               | 9:30-10:45<br><b>RESTAURATIVO</b><br>Gabriella           | 9:30-10:30<br><b>FLOW YOGA (VINYASA)</b><br>Oriangelys        |                                                      | 9:30-10:30<br><b>FLOW YOGA (VINYASA)</b><br>Ashley              |                                                                |    |
| 9:15-10:15<br><b>YOGA EQUILIBRANTE (HATHA)</b><br>Yolanda     |                                                          |                                                               | 10:00-11:00<br><b>YOGA SUAVE</b><br>Gabriella        | 10:45-11:45<br><b>YOGA PROFUNDO (YIN YOGA)</b> Ashley           | 10:00-11:00<br><b>YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA)</b><br>Mariana |    |
| 10:30 - 11:30<br><b>GRAVITY (YOGA AEREO)</b><br>Rakel         |                                                          |                                                               |                                                      |                                                                 | 11:15-12:15<br><b>FLOW YOGA (VINYASA)</b><br>Mariana           |    |
|                                                               |                                                          |                                                               |                                                      |                                                                 |                                                                |    |
|                                                               |                                                          |                                                               |                                                      |                                                                 |                                                                |    |
|                                                               |                                                          |                                                               |                                                      |                                                                 |                                                                |    |
|                                                               |                                                          |                                                               |                                                      |                                                                 |                                                                |    |
| 17:00-18:00<br><b>YOGA SUAVE</b><br>Yolanda                   | 17:00-18:00<br><b>YOGA EQUILIBRANTE (HATHA)</b><br>Amaia | 17:45-18:45<br><b>RESTAURATIVO</b><br>Gabriella               | 17:00-18:00<br><b>GRAVITY (YOGA AEREO)</b><br>Rakel  |                                                                 |                                                                |    |
|                                                               |                                                          |                                                               | 18:15-19:15<br><b>YIN YOGA</b><br>Gabriella          | 18:00 - 19:00<br><b>YOGA EQUILIBRANTE (HATHA)</b><br>Oriangelys |                                                                |    |
| 19:00-20:00<br><b>FLOW YOGA (VINYASA)</b><br>Naiara           | 18:30-20:00<br><b>NAVAKARANA (VINYASA)</b><br>Silvia     | 19:00-20:00<br><b>FLOW YOGA (VINYASA)</b><br>Naiara           | 19:30-20:30<br><b>NAVAKARANA (VINYASA)</b><br>Silvia |                                                                 |                                                                |    |
| 20:15-21:15<br><b>YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA)</b><br>Naiara |                                                          | 20:15-21:15<br><b>YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA)</b><br>Naiara |                                                      |                                                                 |                                                                |    |

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. 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.

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