HORARIO
YogaOne Arrosadia
AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		9:30-10:30 **DHARMA** Josune	9:30-10:45 **RESTAURATIVO** Irantzu	9:30-10:30 **VINYASA** Ashley		
	10:00-11:00 **HATHA** Amaia				10:00-11:00 **HATHA-VINYASA** Mariana	
				10:45-11:45 **YIN YOGA** Ashley		
17:45-18:45 **HATHA** Naiara		17:45-18:45 **RESTAURATI** Carol				
19:00-20:00 **VINYASA** Naiara	18:30-20:00 **DHARMA III** Josune	19:00-20:00 **VINYASA** Naiara	18:15-19:15 **HATHA** Irantzu			
			19:30-21:00 **ASHTANGA** Irantzu			
	20:15-21:15 **YIN YOGA** Carol	20:15-21:15 **HATHA-VINYASA** 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