

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			8:00-9:00 FLOW YOGA (VINYASA) Irantzu			
	9:30-10:45 RESTAURATI VO Rakel	9:30-10:30 FLOW YOGA (VINYASA) Oriangelys		9:30-10:30 FLOW YOGA (VINYASA) Ashley		
10:00-11:00 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Yolanda			10:00-11:00 YOGA SUAVE Yolanda		10:00-11:00 YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA) Mariana	10:00-11:00 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Carol
					11:15-12:15 FLOW YOGA (VINYASA) Mariana	11:15-12:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Carol
	14:30-15:30 YOGA DINAMICO (HATHA-VINYASA) Irantzu					
17:00-18:00 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Ashley	17:00-18:00 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Amaia	17:45-18:45 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Josune	17:00-18:00 GRAVITY (YOGA AEREO) Rakel			
	BHAKTI YOGA Josune		18:15-19:15 YIN YOGA (Myofascial) Josune	18:00-19:00 POWER YOGA Oriangelys		
19:00-20:00 FLOW YOGA (VINYASA) Naiara	18:30-20:00 DHARMA YOGA III Josune	19:00-20:00 DHARMA YOGA II Josune	19:30-20:30 FLOW YOGA (VINYASA) Rakel	19:15-20:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Oriangelys		
20:15-21:15 YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA) Naiara	20:15-21:15 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Yolanda	20:15-21:15 YOGA DINAMICO (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