

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

9:15 - 10:15 YOGA ALINEACIÓN Marianela C		9:15 - 10:15 YOGA INTEGRAL Maca	9:15 - 10:30 KUNDALINI Bárbara			
				10:30 - 11:45 HATHA VINYASA Ana	10:30 - 11:45 SLOW VINYASA Marianela C	
	11:30 - 12:30 FLOW YOGA Gabriela		11:00 - 12:00 YOGA RESTAURATIVO Gabriela			11:00 - 12:15 HATHA VINYASA Euge
14:15 - 15:15 YOGUILATES Maca	14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Maca	14:15 - 15:15 SLOW VINYASA Marianela C				
	17:10-18:10 SLOW VINYASA Eugenia					
18:15 - 19:15 VINYASA Julia	18:15-19:30 ROCKET Inspired Nivel1 Ana	18:15 - 19:15 YIN YOGA Joan Ramón	18:15 - 19:15 INTRO ASHTANGA Marianella S	18:15 - 19:15 POWER VINYASA Marianella S		
19:20 - 20:20 YIN YANG YOGA Gabriela	19:35 - 20:35 HATHA VINYASA Joan Ramón	19:20 - 20:20 HATHA VINYASA Joan Ramón	19:20 - 20:20 YIN YOGA Marianella S	19:20 - 20:20 YOGA TERAPÉUTICO Gabriela		
	20:40 - 21:25 Pranayama y Meditación Joan Ramón	20:25 - 21:25 YOGA SOMÁTICO Eugenia				

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