

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
08:00 – 09:00 VINYASA FLOW Alessandra	8:00 – 9:00 POWER VINYASA II Consu	8:00 – 9:00 VINYASA II Consu	8:00 – 9:00 POWER VINYASA II* Lucy	8:00 – 8:45 MEDITACIÓN Alvise 8:45 - 9:15 FILOSOFIA Alvise		
9:15 – 10:15 HATHA I Bárbara	09:15 – 10:15 VINYASA I-II* Jerzy	09:15 – 10:15 HATHA RAJA Giulia	09:15 – 10:15 HATHA I-II Bárbara	09:15 – 10:15 HATHA RAJA Alvise		
10:30 - 11:45 SLOW VINYASA* Saurabh	10:30 - 11:30 YIN YOGA Bárbara	10:30 – 11:45 VINYASA CORE* Lucy	10:30 – 11:30 HATHA II-III Giulia	10:30 – 11:45 SLOW VINYASA* Lucy	10:30 – 12:00 VINYASA* Lucy	
	12:00 – 13:00 CORE VINYASA Consu	12:00 – 13:00 YIN YOGA Bárbara	12:00 – 13:00 POWER VINYASA Desi	12:00 – 13:00 HATHA II Giulia	12:00 – 12:30 MEDITACIÓN* Desi	11:00 – 12:30 VINYASA* Lucy
14:15 – 15:15 VINYASA I-II* Kim		14:15 – 15:15 HATHA II Valentina		14:15 – 15:15 VINYASA I-II Agus		
17:00 – 18:00 VINYASA I-II Alicia	17:00 -18:00 YOGA NIDRA Giulia	17:00 – 18:00 HATHA RAJA Giulia	17:00 -18:00 RESTAURATIVO* Lucy	17:00 – 18:00 VINYASA II-III Agus		
18:15 – 19:30 HATHA RAJA Giulia	18:15-19:30 VINYASA II-III Agus	18:15 – 19:30 POWER YOGA* Kim	18:15-19:30 VINYASA II-III Arturo	18:15-19:30 VINYASA II Arturo		
19:45 – 21:00 YIN YOGA Consu	19:45 – 21:00 SLOW VINYASA* Lucy	19:45 – 21:00 YIN YOGA Bárbara	19:45 – 21:00 POWER VINYASA Desi			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/born>
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada pasados 5 minutos del comienzo de la clase.
* ENGLISH CLASS // CLASE EN INGLÉS

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