YogaOne

HORARIO
YogaOne Born
Marzo de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		7:30 – 8:50 **ASHTANGA** Suzel				
8:00 – 9:00 **POWER YOGA II** Arturo	8:00 – 9:00 **VINYASA II *** Lucy		8:00 – 9:00 **VINYASA II *** Lucy	8:00 – 9:00 **POWER YOGA II** Arturo		
9:15 – 10:15 **HATHA I** Bárbara	9:15 – 10:15 **VINYASA I-II*** Jerzy	9:15 – 10:15 **VINYASA I** Suzel	9:15 – 10:15 **VINYASA II** Agus	9:15 – 10:15 **VINYASA I-II** Agus		
10:30 - 11:30 **HATHA II*** Saurabh	10:30 - 11:30 **YIN YOGA** Bárbara	10:30 – 11:30 **YOGA VINYASA CORE*** Lucy	10:30 - 11:30 **RESTAURATIVO** Fran	10:30 - 11:30 **SLOW VINYASA*** Lucy	10:30 – 12:00 **VINYASA*** Lucy	
					12:00 – 12:30 **MEDITACIÓN *** Lucy	11:00 – 12:30 **VINYASA** Fran
	13:00 – 14:00 **YOGA VINYASA CORE*** Fran					
14:15 – 15:15 **VINYASA I-II** Kim *	14:15 – 15:15 **VINYASA II** Suzel	14:15 – 15:15 **HATHA II** Bárbara	14:15 – 15:15 **HATHA II *** Saurabh	14:15 – 15:15 **VINYASA II** Fran		
17:00 -18:00 **HATHA VINYASA I** Agus	17:00 -18:00 **RESTAURATIVO *** Lucy	17:00 – 18:00 **HATHA II *** Saurabh	17:00 -18:00 **RESTAURATIVO *** Lucy	17:00 – 18:00 **VINYASA I** Agus		
18:15-19:30 **VINYASA II-III** Suzel	18:15-19:30 **ASHTANGA** Suzel	18:15 – 19:30 **POWER YOGA*** Lucy	18:15-19:30 **VINYASA II-III** Fran	18:15-19:45 **ASHTANGA** Suzel		18:00 – 19:15 **POWER YOGA** Agus
19:45 – 21:00 **YIN YOGA** Daisy *	19:45 – 21:00 **SLOW VINYASA *** Lucy	19:45 – 21:00 **YIN YOGA** Bárbara	19:45 – 21:00 **SLOW VINYASA *** Lucy			19:30 - 20:30 **YIN YOGA *** Daisy

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