

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00 – 9:00 YOGILATES Consuelo	8:00 – 9:00 VINYASA II * Lucy	8:00 – 9:00 VINYASA II Desirée	8:00 – 9:00 VINYASA II * Lucy	8:00 – 9:00 YOGILATES Consuelo		
9:15 – 10:15 HATHA I Bárbara	9:15 – 10:15 VINYASA I-II* Jerzy	9:15 – 10:15 VINYASA I-II Agus	9:15 – 10:15 HATHA I-II Bárbara	9:15 – 10:15 VINYASA I-II Agus		
10:30 - 11:30 RESTAURATI VO Arturo	10:30 - 11:30 YIN YOGA Bárbara	10:30 – 11:30 YOGA VINYASA CORE* Lucy	10:30 - 11:30 RESTAURATI VO Arturo	10:30 - 11:30 SLOW VINYASA* Lucy	10:30 – 12:00 VINYASA* Lucy	
	12:00 – 13:00 YOGILATES Consuelo				12:00 – 12:30 MEDITACIÓN * Lucy	11:00 – 12:30 VINYASA Fran
14:15 – 15:15 VINYASA I-II Kim *	14:15 – 15:15 VINYASA II Desirée	14:15 – 15:15 HATHA II Bárbara	14:15 – 15:15 VINYASA II* Lucy	14:15 – 15:15 VINYASA II Fran		
17:00 -18:00 HATHA VINYASA I-II Agus	17:00 -18:00 RESTAURATI VO * Lucy	17:00 – 18:00 DHARMA Flavio	17:00 -18:00 RESTAURATI VO * Lucy	17:00 – 18:00 VINYASA I-II Agus		
18:15 – 19:30 DHARMA Flavio	18:15-19:30 VINYASA II-III Agus	18:15 – 19:30 POWER YOGA* Lucy	18:15-19:30 VINYASA II-III Arturo	18:15-19:30 VINYASA II Arturo		
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 DHARMA Flavio			

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