

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

08:00 – 09:00

VINYASA I-II

Claudia

9:15 – 10:15

HATHA I

Bárbara

10:30 - 11:30
**RESTAURATI
VO**

Arturo

14:15 – 15:15

VINYASA I-II*

Kim

17:00 -18:00

**HATHA
VINYASA I**

Agus

18:15 – 19:30

HATHA RAJA

Giulia

19:45 – 21:00

YIN YOGA

Consu*

8:00 – 9:00

**POWER
VINYASA II**

Desi

09:15 – 10:15

VINYASA I-II*

Jerzy

10:30 - 11:30

YIN YOGA

Bárbara

12:00 – 13:00

**CORE
VINYASA**

Consu

17:00 -18:00

**RESTAURATI
VO ***

Tina

18:15-19:30

VINYASA II-III

Agus

19:45 – 21:00

**SLOW
VINYASA***

Desi

8:00 – 9:00

VINYASA II

Consu

09:15 – 10:15

VINYASA I-II

Agus

10:30 – 11:30

**CORE
VINYASA***

Desi

14:15 – 15:15

HATHA II

Bárbara

17:00 – 18:00

HATHA RAJA

Giulia

18:15 – 19:30

**POWER
YOGA***

Kim

19:45 – 21:00

YIN YOGA

Bárbara

8:00 – 9:00

**POWER
VINYASA II**

Desi

09:15 – 10:15

HATHA I-II

Bárbara

10:30 – 11:30

HATHA II-III

Tina

12:00 – 13:00

**POWER
VINYASA**

Desi

17:00 -18:00

**RESTAURATI
VO ***

Saurabh

18:15-19:30

VINYASA II-III

Arturo

19:45 – 21:00

**POWER
YOGA**

Desi

8:00 – 9:00

**CORE
VINYASA**

Consu

09:15 – 10:15

VINYASA I-II

Agus

10:30 – 11:45

**SLOW
VINYASA***

Saurabh

14:15 – 15:15

HATHA II

Valentina

17:00 – 18:00

VINYASA I-II

Agus

18:15-19:30

VINYASA II

Arturo

10:30 – 12:00

VINYASA *

Desi

12:00 – 12:30

MEDITACIÓN*

Desi

11:00 – 12:30

VINYASA

Fran

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