

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:15 HATHA	9:30-10:30 IYENGAR	9:30-10:30 YOGA INTEGRAL		9:15 - 10:15 YOGUILATES		
	10:30-11:30 ROCKET					10:30-11:30 HATHA VINYASA
			11:30-12:30 VINYASA		11:00-12:00 HATHA VINYASA	
14:15 - 15:15 VINYASA	14:15-15:15 ASHTANGA	14:30-15:30 HATHA VINYASA	14:15-15:15 VINYASA FLOW			
18:15 - 19:15 VINYASA FLOW	18:15 - 19:15 YIN YOGA	18:15-19:15 INSPIRED IYENGAR	18:15-19:15 VINYASA	18:00-19:00 YOGA INTEGRAL		
19:15 - 20:15 YOGUILATES	19:15-20:15 HATHA VINYASA	19:15-20:15 ROCKET	19:15 - 20:15 SIVANANDA	19:15-20:15 YIN YOGA		
20:30 - 21:30 D-GRAVITY	20:15 - 21:15 YOGA RESTAURATIVO	20:30 - 21:30 HATHA				

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

Por favor llega 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación.

Puedes 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