

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			7:15 - 8:15 SLOW VINYASA (SLOW YOGA) Benjamín			
9:15 - 10:15 IYENGAR (YOGA ALINEACIÓN) Juan		9:15 - 10:30 IYENGAR (YOGA ALINEACIÓN) Juan		9:15 - 10:15 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Benjamín		
	10:00 - 11:10 HATHA RAJA (YOGA INTEGRAL) Yiyi		10:00 - 11:00 VINYASA (FLOW YOGA) Italo		10:30 - 11:30 VINYASA (FLOW YOGA) Benjamín	10:30 - 11:30 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Sara/ Verónica
					11:45 - 12:45 YIN YANG * (YOGA PROFUNDO) Benjamín	11:45 - 12:45 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Sara/ Verónica
14:15 - 15:25 ASHTANGA Anna	14:15 - 15:15 YOGA CORE Mery	14:15 - 15:15 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Yiyi	14:15 - 15:15 VINYASA (FLOW YOGA) Italo			
				15:30 - 16:30 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Sara		
		17:00 - 18:00 VINYASA FLOW (FLOW YOGA) Oliva				
18:15 - 19:15 VINYASA (FLOW YOGA) Italo	18:15 - 19:15 HATHA I (YOGA EQUILIBRANTE) Yiyi	18:15 - 19:15 POWER YOGA Oliva	18:15 - 19:15 ASHTANGA Mónica	18:15 - 19:30 YOGA ALINEACIÓN Verónica		
19:25 - 20:25 HATHA II (YOGA EQUILIBRANTE) Sara	19:25 - 20:25 VINYASA (FLOW YOGA) Mery	19:25 - 20:25 KUNDALINI (YOGA ENERGÉTICO) Isabel	19:25 - 20:25 ROCKET YOGA Mónica			
20:35 - 21:35 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Sara	20:35 - 21:15 MEDITACIÓN Mery	20:35 - 21:35 YOGA AÉREO Mónica	20:35 - 21:35 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Susana			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/diego-leon>
Por favor llegar 10 minutos antes a de la clase, para poder estar listo/a sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* Sesión de Yin Yoga con una parte inicial de Hatha yoga, calentamiento, movilización de columna

INTENSIDADES

INTENSIDAD
ALTA

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA E INICIACIÓN