YogaOne

HORARIO
YogaOne Fermín Caballero
2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 **HATHA** Vero	9:30-10:30 **HATHA VINYASA** Emilio	9:30-10:30 **HATHA*** Montserrat	9:30-10:30 **YOGUILATES** Jesús	9:30-10:30 **YIN-YOGA** Vero		
					10:00-11:00 **HATHA** Vanessa/Emilio	
11:00 - 12:00 **YOGA TERAPEÚTICO** Vero		12:00 - 13:00 **YOGA TERAPEÚTICO** Vero				11:00 -12:00 **VINYASA** Mónica/Jesus
14:15-15:15 **INTRO ASHTANGA** Lucía		14:15-15:15 **YOGUILATES** Jesus	14:15-15:15 **VINYASA** Elena			
				17:00-18:00 **HATHA VINYASA** Emilio		
18:15 - 19:15 **HATHA VINYASA** Puri	18:15 - 19:15 **INTRO-ROCKET** Cris	18:15 - 19:15 **VINYASA** Elena	18:15 - 19:15 **HATHA** Vanessa	18:15 - 19:30 **ROCKET** Cris		
19:25-20:25 **INSPIRED IYENGAR** Jesús	19:25-20:25 **YOGUILATES** Jesús	19:25-20:25 **RESTAURATIVO** Naty	19:25-20:25 **VINYASA** Vanessa			
20:35 - 21:35 **VINYASA FLOW** Elena	20:35 - 21:35 **VINYASA** Jesús					

** Sesión de activación energética que combina calentamiento de todo el cuerpo, movilización de columna,* ***Pranayamas y Kriyas de Kundalini Yoga***

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/fermincaballero

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo(a) sin prisas. No se permite el acceso después del inicio de la clase, te esperamos en la siguiente sesión.

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, en https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/

INTENSIDADES	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MODERADA	INTENSIDAD BAJA