YogaOne

HORARIO
YogaOne Fermín Caballero
del 28 de Julio al 3 de Agosto de 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** Vero	
		11:00 - 12:00 **YOGA TERAPEÚTICO** Vero				
14:15-15:15 **INTRO ASHTANGA** Lucía		14:15-15:15 **YOGUILATES** Jesus				
				17:00-18:00 **HATHA VINYASA** Emilio		
18:15 - 19:15 **HATHA VINYASA** Mónica			18:15 - 19:15 **HATHA** Ángel			
19:25-20:25 **INSPIRED IYENGAR** Jesús	19:25-20:25 **YOGUILATES** Jesús	19:25-20:25 **RESTAURATIVO** Monica	19:25-20:25 **ASHTANGA** Ángel			
	20:35 - 21:35 **VINYASA** Jesús					

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