

YogaOne

HORARIO

YogaOne Goya

Desde el 1 de Noviembre de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	9:15-10:15 IYENGAR (YOGA ALINEACIÓN) Juan	9:30-10:30 VINYASA (FLOW YOGA) Miriam				
				10:00 -11:15 IYENGAR (YOGA ALINEACIÓN) Juan	10:30-11:30 VINYASA (FLOW YOGA) Claudia	
11:00 -12:00 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Jesús					11:45-12:45 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Claudia	11:00-12:00 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Natalia/Jacobo
			12:00 -13:15 HATHA RAJA* (YOGA INTEGRAL) Sara			
	14:15-15:15 VINYASA FLOW (FLOW YOGA) Jesús		14:15-15:15 YIN FLOW (YOGA PROFUNDO) Sara			
15:30 - 16:30 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Italo		15:30-16:30 ASHTANGA Angel				
				16:00-17:00 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Natalia		
18:15 - 19:15 ASHTANGA Anna	18:15 - 19:15 ROCKET YOGA Miriam	18:15-19:15 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Sara	18:15-19:15 VINYASA (FLOW YOGA) Vanesa	18:15-19:15 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Yiyi		
19:25 - 20:25 VINYASA (FLOW YOGA) León	19:25-20:25 HATHA (YOGA EQUILIBRANTE) Miriam	19:25-20:25 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Sara	19:25 - 20:25 YOGA RESTAURATIVO Vanesa			
20:35-21:35 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Natalia	20:35 - 21:35 SLOW VINYASA (SLOW YOGA) León	20:35 - 21:35 YOGUILATES Jacobo	20:35 - 21:35 KUNDALINI (YOGA ENERGÉTICO) Natalia			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/goya>
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 que combina una práctica de Hatha Integral (respiración consiente, meditación y posturas) con un cierre restaurativo. Muchas variaciones

INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD BAJA E INICIACIÓN