

| | LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|--|---|---|---|--|--|
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | 9:15-10:15 IYENGAR I Sergio | | | | | |
| 27 | | | 9:30-10:30 VINYASA I-II Miriam | | | | |
| 28 | | | | 9:15-10:15 INTRO AL YOGA* Andrea | | | |
| 29 | | | | | 10:00 -11:15 IYENGAR II Sergio | | |
| 30 | | | | | | 10:30-11:30 VINYASA I-II Sandra | |
| 31 | | | | | | | 11:30-12:30 HATHA I-II Sergio |

FESTIVO

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 Meditación, Pranayama (respiración) y Filosofía/ Historia del yoga.

INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD BAJA