YogaOne

HORARIO
YogaOne Hispanoamerica
Desde el 21 de Abril de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 **YOGUILATES** Jesús	9:15-10:15 **HATHA VINYASA** Juliana		9:15-10:15 **YOGA ALINEACIÓN** Verónica			
		10:00-11:00 **YOGA RESTAURATIVO** Verónica			10:30-11:30 **VINYASA I-II** Juliana/ Jesús	
		11:15-12:15 **YOGUILATES** Claudia		11:00-12:00 **HATHA I-II** Alba		11:00-12:00 **HATHA I-II** Veronica/Angel
						12:10-12:40 **MEDITACIÓN** Veronica/Angel
14:15 - 15:15 **YOGA ALINEACIÓN** Verónica	14:15-15:15 **VINYASA I** Jesús	14:15-15:15 **INTRO ASHTANGA** Angel				
				15:30-16:30 **YOGA RESTAURATIVO** Verónica		
18:15 - 19:15 **HATHA VINYASA** Juliana	18:30- 19:30 **VINYASA I-II** Mery	18:15-19:15 **POWER YOGA** Jesús	18:15 - 19:15 **YOGUILATES** Helen	18:15-19:30 **ASHTANGA** Angel		
19:25 - 20:25 **POWER YOGA** Juliana	19:40-20:40 **HATHA I-II** Mery	19:25-20:25 **SLOW VINYASA** Jesús	19:25 - 20:25 **SIVANANDA** Carlos			
20:35 - 21:35 **YIN YOGA** Juliana		20:35 - 21:35 **YOGUILATES** Jesús	20:35 - 21:35 **HATHA VINYASA** Carlos			

INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA / INICIACIÓN