

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:30 HATHA I Marisabel	9:30 - 10:30 VINYASA Yaiza		9:30 - 10:30 YOGUILATES Susana	9:30 - 10:30 YIN YOGA Marisabel	09:15 - 10:15 VINYASA-FLOW Sandra	
						9:45- 10:45 YOGA CORE* HIPOPRESIVOS Arancha
		10:30 - 11:30 HATHA I-II Benjamín			10:30- 11:30 HATHA I-II Sandra	
						11:00 - 12:00 VINYASA Arancha
14:15 - 15:15 VINYASA FLOW Belén		14:15 - 15:15 ALINEACIÓN Benjamín	14:15 - 15:15 VINYASA Yaiza			
				15:15 - 16:15 HATHA VINYASA Arancha		
			17:15 - 18:00 YOGA KIDS Marisabel	17:30 - 18:30 YOGA PRENATAL Arancha		
18:15 - 19:15 POWER YOGA Juan Carlos	18:15 - 19:15 INTRO YOGA Benjamín	18:15 - 19:15 D-GRAVITY Susana	18:15 - 19:15 HATHA I-II Yaiza	18:40 - 19:40 YOGA RESTAURATIVO Sandra		
19:25 - 20:25 INTRO ASHTANGA Juan Carlos	19:25 - 20:25 HATHA VINYASA Benjamín	19:25 - 20:25 YIN YOGA Patricia	19:25 - 20:25 INTRO ROCKET Mariana			
20:35 - 21:35 D-GRAVITY RESTAURATIVO Susana	20:35 - 21:35 YOGUILATES Susana	20:35 - 21:35 VINYASA Patricia	20:35 - 21:35 YIN YOGA Mariana			

* En esta sesión de yoga se trabaja el suelo pélvico y musculatura de centro a través del trabajo de hipopresivos.

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/las-tablas
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aquí <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD BAJA

INICIACIÓN