YogaOne

HORARIO
YogaOne Las Tablas
2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	7:30 - 8:30 **INTRO ASHTANGA** Arancha					
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*** 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** Yolanda		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 CORE*** Arancha		
18:15 - 19:15 **POWER YOGA** Claudia	18:15 - 19:15 **INTRO YOGA** Benjamín	18:15 - 19:15 **D-GRAVITY** Juliana	18:15 - 19:15 **HATHA I-II** Yaiza	18:40 - 19:40 **YOGA RESTAURATIVO** Vanessa		
19:25 - 20:25 **INTRO ASHTANGA** Claudia	19:25 - 20:25 **HATHA VINYASA** Benjamín	19:25 - 20:25 **YIN YOGA** Juliana	19:25 - 20:25 **POWER VINYASA** Yolanda			
20:35 - 21:35 **D-GRAVITY RESTAURATIVO** Susana	20:35 - 21:35 **YOGUILATES** Susana	20:35 - 21:35 **VINYASA** Juliana	20:35 - 21:35 **YIN YOGA** Yolanda			

* 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/lastablas
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