

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

	8:30-9:30 YOGA FLOW Elena		08:30-09:30 YOGA EQUILIBRANTE Elena	8:00-9:00 YOGA DINÁMICO Jacobo		
09:15-10:15 YOGA EQUILIBRANTE Naresh		09:15-10:15 YOGA EQUILIBRANTE Naresh		09:15-10:15 YOGA RESTAURATIVO Jacobo	9:00-10:00 YOGA DINAMICO Luis	9:00-10:00 YOGA DINAMICO Lis/Elena
10:30-11:30 YOGA DINÁMICO Nohe (Práct)	10:15-11:15 YOGA RESTAURATIVO Leticia	10:20 - 11:20 YOGA HORMONAL Olga Menés 11:25 - 12:25 YOGA TERAPÉUTICO Olga Men. 12:30-13:30 YOGA MAMA-BEBÉS Olga Men.	10:15 - 11:15 BASIC YOGA Francesca		10:15-11:15 YOGA EQUILIBRANTE Luis	10:15-11:15 YOGA EQUILIBRANTE Lis/Elena
				11:30-12:30 YOGA AEREO* Nohe		
13:30-14:30 YOGA EQUILIBRANTE Luis						
	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE Guillermina	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA II) Jerzy	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE Guillermina	14:15-15:15 YOGA DINÁMICO Elena		
17:30-18:25 YOGA EQUILIBRANTE Alejandra	16:45 - 18:00 YOGA HORMONAL Olga Menés	18:00-18:55 FIT YOGA Elena	17:30-18:30 YOGA ALINEACIÓN Eva	17:00-18:00 YOGA EMBARAZADAS Olga Men.		
18:30-19:25 POWER YOGA Alejandra	18:15-19:15 ROCKET YOGA Jacobo	19:00-19:55 YOGA EQUILIBRANTE Elena	18:35-19:35 YOGA RESTAURATIVO Eva	18:10-19:05 YOGA BARRE Elena		
19:30-20:25 YIN YOGA Bárbara	19:20-20:20:20 YOGA EQUILIBRANTE	20:00-20:55 YOGA AEREO* Nohe	19:40-20:40 ASHTANGA YOGA Eva	19:15-21:00 YOGA NIDRA / MEDITACIÓN con cuencos tibetanos Olga Martínez		
20:30- 21:25 ASTHANGA YOGA Janine	20:25-21:25 YIN YOGA Jacobo					

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/marina
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.
* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

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