LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:00-9:00 POWER VINYASA Elena			8:00-9:00 VINYASA Jacobo		
09:15-10:15 HATHA I-II Naresh		09:15-10:15 VINYASA Elena		09:15 - 10:15 RESTAURATIVO Jacobo	09:00-10:00 VINYASA Luis	09:00-10:00 VINYASA Elena
	10:15 - 11:15 RESTAURATIVO Olga Menés				10:10-11:10 HATHA Luis	10:10-10:50 MAHA SADHANA Elena
12:15 - 13:15 TERAPÉUTICO Olga Menés			1 DE MAYO FESTIVO			10:50-12:00 CREACIÓN JAPA MALA Patricia Arlá
13:30-14:30 HATHA I Carla						
	14:15-15:15 VINYASA Sílvia (prácticas)	14:15-15:15 HATHA II Jerzy			14:15-15:15 VINYASA Luis	
					16:00-17:00 HATHA Luis	
	17:00-18:00 GRAVITY* Irina	17:30-18:15 YOGA KIDS Olga			17:00-18:00 EMBARAZADAS Olga Men.	
18:15-19:15 VINYASA II Natalia	18:15-19:15 ROCKET Jacobo	18:15-19:15 YOGUILATES Elena			18:15-19:15 GRAVITY* Alejandra	
19:20-20:20 HATHA I Natalia	19:30-20:30 HATHA Jacobo	19:20 - 20:20 RESTAURATIVO Natalia			19:30-21:00 YOGA NIDRA / Olga Martínez	
20:20- 21:30 ASTHANGA (75') Janine	20:40-21:40 YIN YOGA Jacobo	20:20-21:20 HATHA I Natalia				

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