

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:30-9:30 YOGA FLOW (VINYASA) Elena		08:30-09:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA I-II) Elena	8:00-9:00 YOGA FLOW (VINYASA) Jacobo		
09:15-10:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA I-II) Naresh		09:15-10:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA I-II) Naresh		09:15-10:15 YOGA RESTAURATIVO Jacobo	9:00-10:00 YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA) Luis	9:00-10:00 YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA) Alejandra/Elena
10:30-11:30 SALA OCUPADA (Alquiler)	10:15-11:15 YOGA RESTAURATIVO Leticia	10:15 - 11:15 YOGA HORMONAL Olga Menés	10:15 - 11:15 BASIC YOGA Francesca	10:30 - 11:30 SATSANG (meditación, mantras, lecturas) Aditi	10:15-11:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Luis	10:15-11:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Alejandra/Elena
		11:30-12:30 YOGA MAMA-BEBÉS Olga Men.		11:30-12:30 YOGA AEREO* Nohe		
12:15 - 13:15 YOGA TERAPÉUTICO Luis						
13:30-14:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA I) Luis						
	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Guillermina	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA II) Jerzy	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Guillermina	14:15-15:15 YOGA FLOW (VINYASA) Elena		
17:30-18:25 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Alejandra	17:15-18:10 YOGA KIDS Miriana		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	18:15-19:15 YOGUILATES Elena	18:35-19:35 YOGA RESTAURATIVO Eva	18:05-19:00 YOGA BARRE Elena		
19:30-20:25 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Bárbara	19:20-20:20:20 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Jacobo	19:20-20:20 YOGA DINAMICO (HATHA VINYASA) Elena	19:40-20:40 ASHTANGA YOGA Eva	19:15-21:00 MEDITACIÓN / YOGA NIDRA con cuencos tibetanos Olga Martínez		
20:30- 21:25 ASTHANGA YOGA Janine	20:25-21:25 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Jacobo	20:20-21:20 YOGA AEREO* Nohe				

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