HORARIO
YogaOne Miraflores
Desde 20/10/2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	07:45 – 8:45 **ASHTANGA** Rodrigo		07:45 – 8:45 **POWER YOGA** Victoria			
09:30-10:30 **HATHA I-II** Diana		09:30-10:30 **HATHA VINYASA** Diana B		09:30-10:30 **YOGUILATES** Victoria		
	10:00 – 11:00 **YOGA AEREO*** Victoria		10:00-11:00 **YOGA TERAPÉUTICO** Diana			
						10:30-11:30 **VINYASA I-II** Iris / Victoria
11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **HATHA I** Rodrigo	11:30-12:30 **YOGA TERAPÉUTICO** Iris / Victoria
14:15 – 15:15 **HATHA I-II** Guillermo	14:15 – 15:15 **YOGA AEREO*** Victoria	14:15-15:15 **VINYASA I-II** Guillermo				
16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**			
18:15 – 19:10 **VINYASA I** Rodrigo	18:15-19:10 **YOGA RESTAURATIVO** Diana	18:15 – 19:10 **HATHA VINYASA II** Guillermo	18:15 – 19:10 **YIN YOGA** Diana	17:00 – 18:00 **ASHTANGA** Rodrigo		
19:15 – 20:10 **ASHTANGA I** Rodrigo	19:15 – 20:10 **VINYASA I-II** Diana B	19:15 – 20:10 **VINYASA I** Rodrigo	19:15 – 20:10 **VINYASA I-II** Iris	18:15 -19:10 **YIN YOGA** Diana		
20:15-21:10 **RESTAURATIVO** Rodrigo	20:15 – 21:10 **YOGA AEREO** Diana B	20:15 -21:10 **YIN YOGA** Victoria	20:15 – 21:10 **YOGA AEREO Iniciacion** Diana B			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en https://yogaone.es/es/miraflores

** YOGA AEREO - Estilo Flex*

INTENSIDADES	ALTA	MEDIA	MODERADA	INICIACIÓN