

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:00-9:00 YIN YOGA Sonia					
9:30-10:30 HATHA I Claudia	9:15-10:25 INTRO ASHTANGA Sonia	9:30-10:30 HATHA VINYASA Claudia	9:00-10:10 INTRO ASHTANGA Sonia			
			10:20-11:20 YIN YOGA Sonia	10:00-11:00 VINYASA Claudia	10:00-11:00 HATHA I-II Marisabel/Carlos	10:00-11:00 VINYASA FLOW Mery/Marco
					11:10-12:10 RESTAURATIVO /ALINEACIÓN* Marisabel/Carlos	11:10-12:10 RESTAURATIVO Mery/Marco
					12:30-13:30 VINYASA I-II Miguel/Ángel	
14:15 - 15:15 VINYASA Claudia		14:15-15:15 HATHA Sergio		14:15-15:15 POWER YOGA Miguel		
	17:00 - 18:00 GRAVITY Nat			17:00 - 18:00 GRAVITY Nat		
18:15 - 19:15 VINYASA FLOW Mery	18:15 - 19:15 HATHA I Marco	18:15 - 19:15 VINYASA Miguel	18:15-19:15 HATHA VINYASA Sole	18:15-19:15 VINYASA Sergio		
19:25 - 20:25 RESTAURATIVO Mery	19:25-20:25 VINYASA Marco	19:25-20:25 HATHA Miguel	19:25 - 20:25 YOGA CORE Marco	19:25-20:10 MEDITACIÓN Sergio		
20:35 - 21:35 INTRO AL ROCKET Miguel	20:35 - 21:35 HATHA ALINEACIÓN Carlos	20:35 - 21:35 ROCKET Miguel	20:35 - 21:35 RESTAURATIVO Marco			

*Los sábados se alternan los estilos y profes entre restaurativo/Hatha Alineación

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

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo(a) sin prisas. No se permite el acceso después del inicio de la clase, te esperamos en la siguiente sesión.

INTENSIDADES

ALTA

MEDIA

BAJA

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:30 YOGUILATES Sole		09:30 - 10:30 YOGUILATES Sole				
18:00 - 19:00 YOGUILATES Sole	18:00 - 19:00 YOGA CORE Sergio	18:00 - 19:00 YOGUILATES Sole				
19:10 - 20:10 YOGUILATES Sole	19:10 - 20:10 YIN YOGA Sergio	19:10 - 20:10 YOGUILATES Sole	19:30 - 20:30 YOGUILATES Sole			

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

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo(a) sin prisas. No se permite el acceso después del inicio de la clase, te esperamos en la siguiente sesión.

INTENSIDADES

ALTA

MEDIA

BAJA