










## Horario de las sesiones a partir del 1 de Marzo

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07.30	08.30							
08.15	09.15							
9.15	10.15			ASHTANGA Carlos		VINYASA I-II Tábata		
10.30	11.30	HATHA I Tábata	YOGUILATES Natalia 	RESTAURATIVO Natu			HATHA I-II Flavio /Tábata 	
11.00	12.00							VINYASA I-II Adriano 
13.15	14.15							
14.15	15.15	VINYASA I-II Dimitra	HATHA I Dimitra	HATHA I-II Flavio	Iniciacion ASHTANGA Carlos	HATHA I Gerard		
15.15	16.15							
17.15	18.15							
17.45	18.45					ASHTANGA Carlos 		
18.15	19.15	HATHA I-II Flavio 	Pilates Core Natu 	INTRO AL YOGA Gerard 	HATHA RAJA Svilena 			
19.00	20.00					IYENGAR Ricardo		
19.15	20.15							
19.30	20.30	Power Ricardo 	RESTAURATIVO Natu	VINYASA I-II Gerard	DHARMA Svilena			

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es](http://yogaone.es)

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.



Estas clases son presenciales y también se pueden seguir desde casa vía ZOOM.

Nivel iniciación

Nivel básico

Nivel intermedio