



LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				7:45-8:45 <b>INTRO ASHTANGA</b> Carmen		
10:00 - 11:00 <b>HATHA</b> Emilio	9:30-10:30 <b>HATHA VINYASA</b> Margarita	9:30-10:30 <b>YOGA CORE</b> Sergio	9:30-10:30 <b>VINYASA</b> Juliana			
		10:45-11:45 <b>YOGA RESTAURATIVO</b> Sergio		10:15 - 11:15 <b>YOGUILATES</b> Carmen	10:00-11:00 <b>YIN YOGA</b> Juliana/Sol	
11:25-12:25 <b>INTRO AL YOGA</b> Emilio					11:10 - 12:10 <b>POWER VINYASA</b> Juliana/Sol	11:00-12:00 <b>HATHA</b> Margarita / Montserrat
						12:10-13:10 <b>*HATHA VINYASA / HATHA MEDITACIÓN</b> Margarita / Montserrat
14:30-15:30 <b>VINYASA</b> Benjamín	14:30 - 15:30 <b>HATHA</b> Carmen		14:30-15:30 <b>VINYASA FLOW</b> Carmen			
18:15 - 19:15 <b>YOGA INTEGRAL</b> Pravin	18:15-19:15 <b>YOGUILATES</b> Sol	18:15-19:15 <b>HATHA VINYASA</b> Vanessa	18:15-19:15 <b>KUNDALINI</b> Montserrat	18:30-19:30 <b>HATHA Y MEDITACIÓN</b> Pravin		
19:25 - 20:25 <b>HATHA</b> Pravin	19:25 - 20:25 <b>POWER YOGA</b> Sol	19:25-20:25 <b>YIN YOGA</b> Inma	19:25-20:25 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Margarita	19:45 - 20:45 <b>VINYASA</b> Pravin		
20:35 - 21:35 <b>VINYASA</b> Pravin	20:35-21:35 <b>INTRO ASHTANGA</b> Sol	20:35-21:35 <b>INTRO ROCKET</b> Inma	20:35-21:35 <b>YOGA RESTAURATIVO</b> Margarita			

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

\* Los domingos se alternan los estilos y los profes entre Hatha Vinyasa y Kundalini

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**