YogaOne

HORARIO
YogaOne Puerta de Toledo
Semana 14 de Abril de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 **YIN YOGA** Carlos	9:15-10:15 **HATHA VINYASA** Margot	9:30-10:30 **HATHA VINYASA** Mafer	Festivo	Festivo		
					10:30-11:30 **HATHA I-II** Mariana	
					11:30-12:30 **RESTAURATIVO** Mariana	
14:15 - 15:15 **HATHA I-II** Elena	14:15 - 15:15 **VINYASA** Vanessa	14:15-15:15 **HATHA I** Margot				
18:15 - 19:10 **HATHA I-II** Mafer	18:15 - 19:10 **HATHA I-II** Margot	18:15 - 19:25 **INTRO ASHTANGA** Luis				
19:15 - 20:10 **VINYASA I-II** Mafer	19:15 - 20:10 **VINYASA II** Vanessa	19:30-20:25 **YIN YOGA** Luis				
20:15 - 21:10 **HATHA I-II** Vanessa	20:15 - 21:10 **GRAVITY** Vanessa	20:30 - 21:00 **MEDITACIÓN** Luis				

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