

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:30 YOGA ENERGÉTICO (VINYASA) Micka	9:15 - 10:30 YOGA ESENCIAL (HATHA) Sara	9:15 - 10:20 YOGA ALINEACIÓN (HATA/VINYASA) Micka	9:15 - 10:30 YOGA ENERGÉTICO (VINYASA) Micka	9:15 - 10:30 YOGA ALINEACIÓN (HATA) Sara		
		10:30-11:30 YOGA EMBARAZADAS *NEW Micka			10:30-11:30 YOGA ESENCIAL (HATHA/VINYASA) Judith Fraile	10:30-11:30 JIVAMUKTI SW (YOGA FUERZA) Ana
12:00 - 14:00 Autopráctica	12:00 - 14:00 Autopráctica	12:00 - 14:00 Autopráctica	12:00 - 14:00 Autopráctica	12:00 - 14:00 Autopráctica		
14:15 - 15:15 YOGA ENERGÉTICO (VINYASA) Sara	14:15 - 15:15 YOGA ALINEACIÓN (HATHA /VINYASA) Ana	14:15 - 15:15 YOGA ENERGÉTICO (VINYASA) Sara*	14:15 - 15:15 YOGA ALINEACIÓN (HATA/VINYASA) Micka			
15:30 - 17:00 Autopráctica	15:30 - 17:00 Autopráctica	15:30 - 17:00 Autopráctica	15:30 - 17:00 Autopráctica	15:30 - 17:00 Autopráctica		
17:30 - 18:25 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Cata*	17:30 - 18:25 YOGA INTEGRAL (HATHA/VINYASA) Cata	17:00 - 18:00 YOGA EQUILIBRANTE (HATA) Eva*	17:00 - 18:00 YOGA ESENCIAL (HATA/VINYASA) Ana	17:00-18:00 YOGA KIDS *NEW Cata		
18:30 - 19:25 YOGUILATES Cata*	18:30 - 19:25 FLOW YOGA (YOGA CORE) Eva	18:05 -19:10 ASHTANGA VINYASA YOGA (YOGA FUERZA) Cata*	18:05 - 19:10 YOGA INTEGRAL (VINYASA) Eva	18:15-19:25 INTRO ROCKET (YOGA FUERZA) Cata		
19:30 - 20:40 ASHTANGA VINYASA YOGA (YOGA FUERZA) Cata*	19:30 - 20:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Eva	19:15 - 20:10 YOGA DINAMICO (HATHA /VINYASA) Ana	19:15 - 12:10 YOGUILATES Eva	19:30-20:30 YOGA RESTAURATIVO (YIN YOGA) Cata		
20:45 - 21:40 D-GRAVITY* Paula		20:15 - 21:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Ana	20:15 - 21:15 D-GRAVITY* Paula			

* 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
--------------	----------------	------------------	-----------------	------------