

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		8:00-9:00 VINYASA Klaudie				
9:30-10:30 HATHA Klaudie	9:30-10:30 SIVANANDA Daniel		9:30-10:30 HATHA Daniel			
				10:00-10:30 HATHA* Vivi		
					10:30-11:45 HATHA Patricia/Ari	10:30-11:45 VINYASA Franklin/Klaudie
	10:40 - 11:40 D-GRAVITY Daniel			10:40-11:55 YOGA ALINEACION Vivi		
					12:00-13:00 HATHA VINYASA Patricia/Verónica	12:00-13:00 HATHA VINYASA Franklin/Klaudie
14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Klaudie	14:15-15:15 ASHTANGA Ari	14:15-15:15 SLOW VINYASA Patricia				
17:00-18:00 INTRO AL YOGA Patricia						
				18:00-19:00 YOGUILATES Vivi		
18:15 - 19:15 RESTAURATIVO Patricia	18:15 - 19:15 HATHA VINYASA Verónica		18:15-19:15 YIN YOGA Patricia			
19:25 - 20:25 VINYASA Franklin	19:25 - 20:25 YOGA CORE Franklin	19:25 - 20:25 HATHA Y MEDITACION Daniel	19:25 - 20:25 VINYASA Franklin			
		20:35 - 21:35 D-GRAVITY Daniel				

* En esta clase de Hatha se realizarán técnicas de hipopresivos
Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/riazor/
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