



HORARIO
YogaOne Rincón de la Victoria
A partir del 1 de Octubre 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 -10:15 YOGA DINÁMICO (HATHA VINYASA) Nely	9:00-10:10 FLOW YOGA (in English) (VINYASA) Elisa	9:30-10:30 YOGA INTEGRAL Nely		9:30 - 10:30 YOGA RESTAURATIVO Mauro		
			10:00-11:00 SLOW YOGA Luciana		10:00-11:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Emilia/Mauro	
	11:30-12:30 YOGUILATES Lucía Piatti					11:00-12:15 YOGA DINÁMICO (HATHA VINYASA) Anabela
	14:15 - 15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Mauro		14:15-15:15 YOGA INTEGRAL Luciana			
17:30-18:30 YOGA BARRE Mónica		17:30-18:30 YOGA BARRE Mónica				
18:30 - 19:30 FLOW YOGA (VINYASA) Anabela	18:15 - 19:15 YOGUILATES María	18:30-19:30 FLOW YOGA (VINYASA) Emilia	18:15 - 19:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Anna G.	18:00-19:00 DEEP YOGA (in english) (YIN YOGA) Elisa		
19:30 - 20:40 YOGA RESTAURATIVO Anabela	19:15 - 20:15 YOGA DINÁMICO (HATHA VINYASA) María	19:30 - 20:45 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Mauro	19:15-20:15 POWER YOGA Nely			
	20:15 - 21:15 YOGA RESTAURATIVO Anabela		20:15 - 21:15 YOGA RESTAURATIVO Nely			

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

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