

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00-9:00 BARRE/ CORE YOGA Aaron			8:00-9:00 BARRE/ PILATES FLOW Eva			
	9:15-10:15 HATHA (Yoga Equilibrante) Luis			9:15-10:15 BASIC YOGA Fernanda		
10:15-11:15 RESTAURATIVO Leticia		10:15-11:15 KUNDALINI (Yoga Energetico) Leticia	10:15-11:15 RESTAURATIVO Leticia		10:15-11:15 HATHA (Yoga Equilibrante) Chakra/Fer S.	10:15-11:15 HATHA (Yoga Equilibrante) Jacobo
					11:30-12:30 YOGA FLOW (VINYASA) Chakra/Fer S	11:30-12:30 ROCKET Jacobo
14:15-15:15 YOGA ALIENACION (IYENGAR) Chakra	14:15-15:15 YOGA INTEGRAL Wanda	14:15-15:15 BARRE/ PILATES FLOW Alejandra	14:15-15:15 YOGA FLOW (VINYASA) Jacobo			
				15:30-16:30 YOGA FLOW (VINYASA) Fernada		
17:30-18:30 HATHA (Yoga Equilibrante) Jacobo	17:00-18:00 YOGA PROFUNDO (Yin Yoga) Fernanda		17:00-18:00 YOGA EMBARAZADAS* Gabriela	17:00-18:00 MEDITACION Leticia		
18:30-19:40 ROCKET Jacobo	18:15-19:15 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante)	18:15-19:15 BASIC YOGA Paolo	18:15-19:15 YOGA FLOW (VINYASA) Fer S.	18:15-19:15 BARRE/ PILATES FLOW Alejandra		
19:45-20:45 RESTAURATIVO Maria	19:30-20:30 YOGA FLOW (VINYASA) Fernanda	19:30-20:30 POWER YOGA Paolo	19:20-20:20 RESTAURATIVO Fer S.	19:30-20:30 HATHA (Yoga Equilibrante) Gabriela		
	20:40-21:40 KUNDALINI (Yoga Energetico) Leticia		20:30-21:30 YOGA AERO (GRAVITY) Nohe			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/sagrada-familia>
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
**Clases de Yoga Embarazadas- imprescindible confirmar la clase con la recepción del centro o 613884859.
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