

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	09:15-10:15 HATHA I-II Luis			07:30-8:30 HATHA I-II Elena		
10:15-11:15 RESTAURATIVO Leticia		10:15-11:15 KUNDALINI Leticia	10:15-11:15 RESTAURATIVO Leticia	9:15-10:15 INTRO YOGA Fernanda	10:15-11:15 HATHA Cris/Elena	10:15-11:15 HATHA Jacobo
14:15-15:15 VINYASA II Elena	14:15-15:15 HATHA - VINYASA Wanda	14:15-15:15 HATHA I-II Guillem	14:15-15:15 VINYASA II Jacobo		11:30-12:30 VINYASA II Cris/Elena	11:30-12:30 ROCKET Jacobo
17:30-18:30 INTRO HATHA Eva	17:00-18:00 YIN YOGA Fernanda	17:00-18:00 RESTAURATIVO Eva	16:00-17:00 YOGA MAMÁ/BEBÉ Olga	15:30-16:30 VINYASA Fernada		
18:30-19:30 ROCKET Eva	18:15-19:15 HATHA I-II Fernanda	18:15-19:15 INTRO YOGA Eva	17:00-18:00 YOGA EMBARAZO Olga	17:00-18:00 MEDITACIÓN Leticia		
20:00-21:00 RESTAURATIVO Eva	19:30-20:30 VINYASA II Fernanda	19:30-20:30 YOGUILATES Eva	18:15-19:15 POWER VINYASA Natalia	18:15 - 19:15 INTRO YOGA Gabriela		
	20:45-21:45 KUNDALINI Leticia		19:20-20:20 RESTAURATIVO Natalia	19:30-20:30 HATHA I-II Gabriela		
			20:45-21:45 D-GRAVITY* Irina			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/sagradafamilia.
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

INTENSIDAD
ALTA

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN