



LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:30 VINYASA FLOW Andrea		8:30 - 9:30 HATHA VINYASA Daniel		9:30 - 10:30 YOGUILATES Chema		
	10:30 - 11:30 RESTAURATIVO Chema		10:30-11:30 YOGA INTEGRAL Daniel		10:00-11:00 VINYASA FLOW Gülsün/Daniel	
						11:00-12:00 HATHA Vanessa/Andrea
14:15 - 15:15 POWER YOGA Chema						
				17:00 - 18:00 YOGA KIDS* Vanessa		
18:15-19:15 VINYASA Gülsün	18:15 - 19:15 D-GRAVITY Sandra	18:15-19:15 SIVANANDA Daniel	18:00-19:00 YOGUILATES Raquel	18:15-19:15 POWER YOGA Gulsun		
19:25 - 20:25 HATHA RESTAURATIVO Laura	19:25 - 20:25 HATHA-VINYASA Sandra	19:25 - 20:25 D-GRAVITY Sandra	19:15 - 20:15 KUNDALINI Raquel	19:25 - 20:25 YIN YOGA Gülsün		
20:40-21:40 INICIACIÓN ASHTANGA Laura	20:40-21:40 RESTAURATIVO Daniel	20:40 - 21:40 VINYASA FLOW Chema	20:40 - 21:40 HATHA Vanessa			

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

*Yoga kids: estas clases están sujetas a que se cree grupo de mínimo 5 personas.

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