YogaOne

HORARIO REGULAR 2025
YogaOne Salamanca
A partir del 1 de Marzo 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	9:30 - 10:30 **RESTAURATIVO** Chema	9:30 - 10:30 **HATHA VINYASA** Daniel		9:30 -10:30 **YOGUILATES** Chema		
10:30 - 11:30 **VINYASA FLOW** Andrea			10:30-11:30 **YOGA INTEGRAL** Daniel		10:00-11:00 **VINYASA FLOW** Gülsün/Daniel	
					11:05-11:35 **MEDITACIÓN** Gülsün/Daniel	11:00-12:00 **HATHA** Vanesa/Andrea
18:15 - 19:15 **VINYASA** Andrea	18:15 - 19:15 **D-GRAVITY II** Gülsün	18:15-19:15 **SIVANANDA** Daniel	18:00 - 19:00 **YOGA CORE** Andrea	18:15-19:15 **POWER YOGA** Gülsün		
19:25 - 20:25 **RESTAURATIVO** Sandra	19:25 - 20:25 **HATHA-VINYASA** Sandra	19:25 - 20:25 **D-GRAVITY I** Gülsün	19:15 - 20:30 **ASHTANGA I** Laura	19:25 - 20:25 **YIN YOGA** Gülsün		
20:40-21:40 **POWER YOGA** Chema	20:40-21:40 **RESTAURATIVO** Daniel	20:40 - 21:40 **VINYASA FLOW** Chema	20:40 - 21:40 **HATHA** Vanesa			

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.

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