

Horario de las sesiones a partir del 16 de mayo de 2022

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	RESTAURATIVO Gerard	ALINEACIÓN Juliana	SLOW VINYASA Gerard	YOGILATES Laura	RESTAURATIVO Gerard		
10.00	11.00						HATHA Laura/Sandra	
10.30	11.45		HATHA Samera					
11.00	12.00							VINYASA Laura/Sandra
14.15	15.15	DHARMA Juliana	YOGA BASICS Gerard	VINYASA FLOW Elena		HATHA Juliana		
17.30	18.45				HATHA Samera			
17.45	18.45	HATHA VINYASA Nikky	YOGILATES Elena					
18.15	19.15			HATHA PADMASANA Joak		ASHTANGA Laura		
18.55	19.55	RESTAURATIVO Nikky	YIN YOGA Elena		HATHA VINYASA Sandra			
19.30	20.30			VINYASA Joak				
20.00	21.00				ALINEACIÓN Juliana			
20.10	21.10	GRAVITY Nikky	GRAVITY RESTAURATIVO* Elena					

CLASES RECOMENDADAS PARA PRINCIPIANTES: INTRO YOGA, BASICS Y RESTAURATIVO.

Recuerda que los horarios pueden cambiar (consúltalos actualizados en www.yogaone.es) y que los días festivos no habrá clase.

Por favor intenta llegar al menos 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

*Se usará la tela cerca del suelo como herramienta para liberar la tensión del cuerpo, estimulando la cadera y la columna vertebral.

Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta
------------------------	-------------------------	------------------------