

| LU                                                                      | MA                                                                                | MI                                                                  | JU                                                                     | VI                                                                       | SA                                                      | DO                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 08:00 - 09:00<br><b>INICIACIÓN ASHTANGA</b><br>Fernanda                 | 08:00 - 9:00<br><b>INICIACIÓN ROCKET YOGA</b><br>(Intenso y dinámico)<br>Lucrezia | 08:00 - 09:00<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi     | 08:00 - 9:00<br><b>ROCKET YOGA</b><br>(Intenso y dinámico)<br>Lucrezia | 08:00 - 9:00<br><b>ASHTANGA</b><br>(Disciplina y movimiento)<br>Fernanda |                                                         |                                                                  |
| 09:15 - 10:15<br><b>VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Fernanda          | 09:15 - 10:15<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Simona                | 09:15 - 10:15<br><b>POWER YOGA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi        | 09:15 - 10:15<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi        | 09:15 - 10:15<br><b>HATHA YOGA</b><br>(Yoga Dinámico)<br>Fernanda        |                                                         |                                                                  |
| 10:30 - 11:30<br><b>VINYASA DINÁMICO</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Lucrezia | 10:30 - 11:30<br><b>YOGA EXPERIMENTAL</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi               | 10:30 - 11:30<br><b>VINYASA DINÁMICO</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Vero |                                                                        |                                                                          | 10:00 - 11:15<br><b>VINYASA</b><br>(FLOW YOGA )<br>Bego | 10:00 - 11:15<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Luis |
|                                                                         |                                                                                   |                                                                     |                                                                        |                                                                          |                                                         |                                                                  |
| 13:30 - 14:30<br><b>VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi               | 13:30 - 14:30<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Simona                | 13:30 - 14:30<br><b>VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Lucrezia      | 13:30 - 14:30<br><b>YOGA INTEGRAL</b><br>(Yoga energetico)<br>Fernanda |                                                                          |                                                         |                                                                  |
|                                                                         |                                                                                   |                                                                     |                                                                        |                                                                          |                                                         |                                                                  |
| 15:30 - 16:30<br><b>INICIACIÓN AL YOGA</b><br>Paula                     | 15:30 - 16:30<br><b>YOGUILATES</b><br>Paula                                       | 15:30 - 16:30<br><b>HATHA VINYASA</b><br>Mel                        | 15:30 - 16:30<br><b>CORE YOGA</b><br>Paula                             | 15:30 - 16:30<br><b>BALANCE YOGA</b><br>Paula                            |                                                         |                                                                  |
|                                                                         |                                                                                   |                                                                     |                                                                        |                                                                          |                                                         |                                                                  |
| 17:15 - 18:15<br><b>YOGUILATES</b><br>Vero                              | 17:15 - 18:15<br><b>RESTAURATIVO</b><br>(Yin Yoga)<br>Fernanda                    | 17:15 - 18:15<br><b>YOGUILATES</b><br>Mari (Bilingual Class)        | 17:15 - 18:15<br><b>SLOW VINYASA</b><br>(Yoga Dinámico)<br>Simona      | 17:15 - 18:15<br><b>VINYASA &amp; YOGA FACIAL</b><br>Simona              |                                                         |                                                                  |
| 18:15 - 19:15<br><b>VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Vero              | 18:15 - 19:15<br><b>POWER YOGA</b><br>(Yoga Fuerza)<br>Fernanda                   | 18:15 - 19:15<br><b>VINYASA</b><br>Mari (Bilingual Class)           | 18:15 - 19:15<br><b>POWER YOGA</b><br>(Yoga Fuerza)<br>Simona          | 18:15 - 19:15<br><b>POWER VINYASA</b><br>Simona                          |                                                         |                                                                  |
| 19:30 - 20:30<br><b>HATHA VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Isi         | 19:30 - 20:30<br><b>VINYASA</b><br>(YOGA DINÁMICO)<br>Fernanda                    | 19:30 - 20:30<br><b>POWER YOGA</b><br>Mari (Bilingual Class)        | 19:30 - 20:30<br><b>YOGA ALINEACIÓN</b><br>Simona                      |                                                                          |                                                         |                                                                  |
| 20:30 - 21:30<br><b>D-GRAVITY</b><br>(YOGA AÉREO)<br>Simona (Reservar)  | 20:30 - 21:30<br><b>MEDITACIÓN &amp; RESPIRACIÓN</b><br>Kati                      | 20:30 - 21:30<br><b>YIN YOGA</b><br>(Yoga Restaurativo)<br>Julia    |                                                                        |                                                                          |                                                         |                                                                  |

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es/sants](https://yogaone.es/sants)  
Por favor, llega 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

\* Las clases de Meditación de martes 20:30h se abren con una práctica de hatha yoga suave

\*\* Las clases de los domingos destinan una parte a la práctica de la meditación

\*\*\* Para las clases de D-Gravity de lunes 20:30 es necesario reservar plaza: <https://www.yogaone.es/es/sants>

Puedes 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