

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
09:15 - 10:15 VINYASA (FLOW YOGA) Fernanda	09:15 -10:15 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Simona	09:15 - 10:15 POWER YOGA (YOGA DINÁMICO) Isi	09:15 -10:15 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Lala	09:15 -10:15 SIVANANDA (YOGA INTEGRAL) Risard		
					10:00 - 11:00 VINYASA (FLOW YOGA) Alejandra	10:00 - 11:15 HATHA VINYASA** (YOGA DINÁMICO) Luis
13:30 - 14:30 VINYASA (FLOW YOGA) Linda	13:30-14:30 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Lala	13:30 - 14:30 D-GRAVITY TERAPÉUTICO Noe				
17:15 - 18:15 YOGUILATES Risard	17:15 - 18:15 RESTAURATIVO Fernanda	17:15 - 18:15 YOGUILATES Risard	17:15 - 18:15 SLOW VINYASA Simona	16:15 - 17:15 KUNDALINI (YOGA ENERGÉTICO) Alejandra		
18:15 -19:15 SIVANANDA (YOGA INTEGRAL) Risard	18:15 - 19:15 POWER VINYASA Fernanda	18:15 - 19:15 FLOW YOGA Mari	18.15 - 19.15 D-GRAVITY FUNCIONAL*** Simona (RESERVAR)	17:15 - 18:15 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Simona		
19:30 - 20:30 HATHA VINYASA (YOGA DINÁMICO) Marta	19:30 -20:30 VINYASA (FLOW YOGA) Fernanda	19:30 - 20:30 YOGA FUERZA Mari	19:30 - 20:30 YOGA ALINEACIÓN Simona	18:15 - 19:15 FLOW YOGA Adriano		
20:30 - 21:30 D-GRAVITY*** Simona (RESERVAR)	20:30 – 21:30 YOGA NIDRA Emma	20:30 – 21:30 YIN YOGA (YOGA PROFUNDO) Julia				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en 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 Nidra 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 clase de D-Gravity de lunes 20:30 y jueves 18:15 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