

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
7:15-8:15 ASHTANGA Ítalo		7:15-8:15 YOGUILATES Carmen				
9:15-10:15 INSPIRED IYENGAR Ítalo	9:15-10:15 HATHA Melisa	9:15-10:15 MEDITACION Carmen	9:15-10:15 VINYASA Ymaría			
					10:30-11:30 HATHA Ítalo	10:30-11:30 VINYASA Joseph
				11:00-12:15 KUNDALINI Isabel		
			12:00- 13:00 D - GRAVITY RESTAURATIVO María			
14:15 - 15:15 HATHA Melisa	14:15-15:15 INTRO AL ROCKET Ítalo	14:15-15:15 ASHTANGA Ítalo	14:15-15:15 HATHA VINYASA Melisa			
				15:30-16:30 VINYASA Joseph		
	18:00 - 19:15 YIN YOGA María					
18:15 - 19:15 HATHA RAJA Yiyí		18:15-19:15 HATHA VINYASA Elena	18:15-19:15 VINYASA Giselle	18:15-19:15 INTRO AL YOGA Ítalo		
19:25 - 20:25 HATHA VINYASA Elena	19:25 - 20:25 VINYASA María	19:25 - 20:25 HATHA Ana				
			20:15--21:30 ASHTANGA Ana P.			
20:35 - 21:35 D-GRAVITY Ana	20:35 - 21:35 HATHA RESTAURATIVO Elena	20:35 - 21:35 D-GRAVITY Ana				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/serrano
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