

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 <b>HATHA</b> Marta	08:55-09:55 <b>MEDITACIÓN</b> César	9:30-10:30 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Alba				
10:40-11:40 <b>*YOGA TERAPÉUTICO</b> Natalia	10:00-11:00 <b>VINYASA FLOW</b> Marta	10:35-11:35 <b>HATHA VINYASA</b> Mauro				10:30-11:30 <b>YIN YOGA</b> Carmen / Reme
	11:05-12:05 <b>YOGA INTEGRAL</b> Juanpe					
			<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	
18:15-19:15 <b>YOGUILATES</b> Reme	18:15 - 19:15 <b>YOGA RESTAURATIVO</b> Juanpe	18:15-19:15 <b>YIN YOGA</b> Carmen				
19:20 - 20:20 <b>YIN YOGA</b> Marta	19:20-20:20 <b>HATHA VINYASA</b> Marta	19:20-20:20 <b>VINYASA</b> Raúl				
20:25-21:25 <b>POWER YOGA</b> Ana	20:30 - 21:30 <b>D-GRAVITY*</b> Mauro	20:25-21:25 <b>YOGA TERAPÉUTICO</b> Alicia				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es/velazquez](http://yogaone.es/velazquez)  
 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.  
 \* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 48 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente  
 \* Las clases de Yoga Terapéutico en silla son accesibles para aquellas personas que por diferentes razones no puedan hacer uso de la esterilla.

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/>

<b>INTENSIDADES</b>	<b>NIVEL AVANZADO</b>	<b>INTENSIDAD MEDIA</b>	<b>INTENSIDAD BAJA</b>	<b>INICIACIÓN</b>
---------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	-------------------















