

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 HATHA Marta		9:30-10:30 INSPIRED IYENGAR Alba		9:30-10:30 YOGUILATES Reme		
10:35-11:35 *YOGA TERAPÉUTICO Marta	10:00-11:00 VINYASA FLOW Ani		10:30-11:30 ROCKET Pipe		10:30-11:30 HATHA Marta / Alba	10:30-11:30 YIN YOGA Carmen / Reme
	11:05-12:05 YOGA INTEGRAL Juanpe					
14:15-15:15 VINYASA Lorena		14:15-15:15 OPEN ASHTANGA Marian				
17:10-18:10 D-GRAVITY Marta			17:10-18:10 YOGA KIDS Reme			
18:15-19:15 YOGUILATES Reme	18:15 - 19:15 YOGA RESTAURATIVO Laura	18:15 - 19:15 YIN FLOW Carmen	18:15-19:15 OPEN ASHTANGA Jose	18:00-19:00 INSPIRED IYENGAR Alba		
19:20 - 20:20 YIN YOGA Carmen	19:20-20:20 HATHA VINYASA Marta	19:20-20:20 VINYASA Laura	19:20-20:20 SIVANANDA Jose			
20:25-21:25 POWER YOGA Ani	20:30 - 21:30 D-GRAVITY* Lorena	20:25-21:25 YOGA TERAPÉUTICO Laura	20:30-21:30 D-GRAVITY* Ani			

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

INTENSIDADES				
	NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN