

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 HATHA Tina	9:15-10:15 YOGA FUERZA Alejandra T.	9:15-10:15 HATHA Marta R.	9:15-10:15 VINYASA Alejandra T.	9:15-10:15 YIN YOGA Tina		
					10:00-11:00 HATHA Delfi/ Alejandra T.	10:00-11:00 VINYASA Marta L./Tina
		10:30-11:30 YOGA RESTAURATIVO Marta R.				
	14:15-15:15 HATHA Tina		14:15-15:15 HATHA Marta R.			
				16:00-17:00 YOGA FUERZA Marta R.		
17:00 – 18:00 INTRO. YOGA Marta L.						
	17:30-18:30 YOGA ALINEACIÓN Josuel	17:30-18:30 YOGUILATES Delfina	17:30-18:30 SLOW VINYASA Tina	17:30-18:30 YIN YOGA Marjo		
18:05-19:05 BASIC YOGA Marta L.						
	18:45 – 19:45 ROCKET YOGA Josuel	18:45 – 19:45 HATHA RAJA Cristina	18:45 – 19:45 VINYASA Tina	18:45-19:45 DHARMA Marjo		
19:10 - 20:10 DHARMA Barbara						
	20:00 – 21:00 KUNDALINI Ale Sotos	20:00-21:00 VINYASA Cristina	20:00 – 21:00 YOGA RESTAURATIVO Alejandra T.			
20:15-21:15 HATHA Y MEDITACIÓN Marta R						

Recuerda reservar tus clases antes de asistir en <https://reservas.yogaone.es> y llegar 5 min. antes de la sesión.

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INTENSIDAD
MUY BAJA