

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 YOGUILATES Ainhoa	9:30-10:30 YOGA RESTAURATIVO Natalia	9:10-10:10 BARRE PILATES Natalia		9.45-10.45 HATHA Andrea		
	10.45-11.45 HATHA Baina	10:15-11:35 KUNDALINI Rafa	10:15-11:15 YOGA ALINEACIÓN Baina		10.00-11.00 INTRO AL YOGA Mireia	10:00-11:00 VINYASA II Rodri
					11:15-12:15 VINYASA III Rafa	
14:15-15:15 HATHA Andrea	14.15-15.15 YIN YOGA Lydia	14:15-15:15 HATHA VINYASA Almudena	14:15-15:15 RESTAURATIVO Lydia			
	17.15-18:15 YOGA KIDS Ahinoa	17:30-18:30 YOGA FUERZA Anna		17:00-17:30 MEDITACIÓN Rafa		
18:00-19:00 ASHTANGA Daniela	18.30-19:30 YOGA ALINEACIÓN Andrea	18:35-19.35 VINYASA CORE Andrea	18:00-19.00 ROCKET Almudena	17:30-18:30 KUNDALINI Rafa		
19.05-20.05 YIN YOGA Lydia	19:35-20.35 VINYASA Andrea	19:40-20:40 INTRO AL YOGA Mireia	19:05-20:05 YOGA RESTAURATIVO Almudena	18.45-19.45 YOGA DANCE Mireia *		
20.10-21.10 YOGUILATES Ainhoa			20.10-21.10 D-GRAVITY Ainhoa	*1er viernes de mes		

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN
-------------------	---------------------	--------------------	------------

(P) Clases de profesora en prácticas

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en instagram. Por favor, llega 10 minutos antes de la clase para entrar sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

Deja salir a la gente de la sala antes de entrar y el material ordenado y en su sitio.

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/>